A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

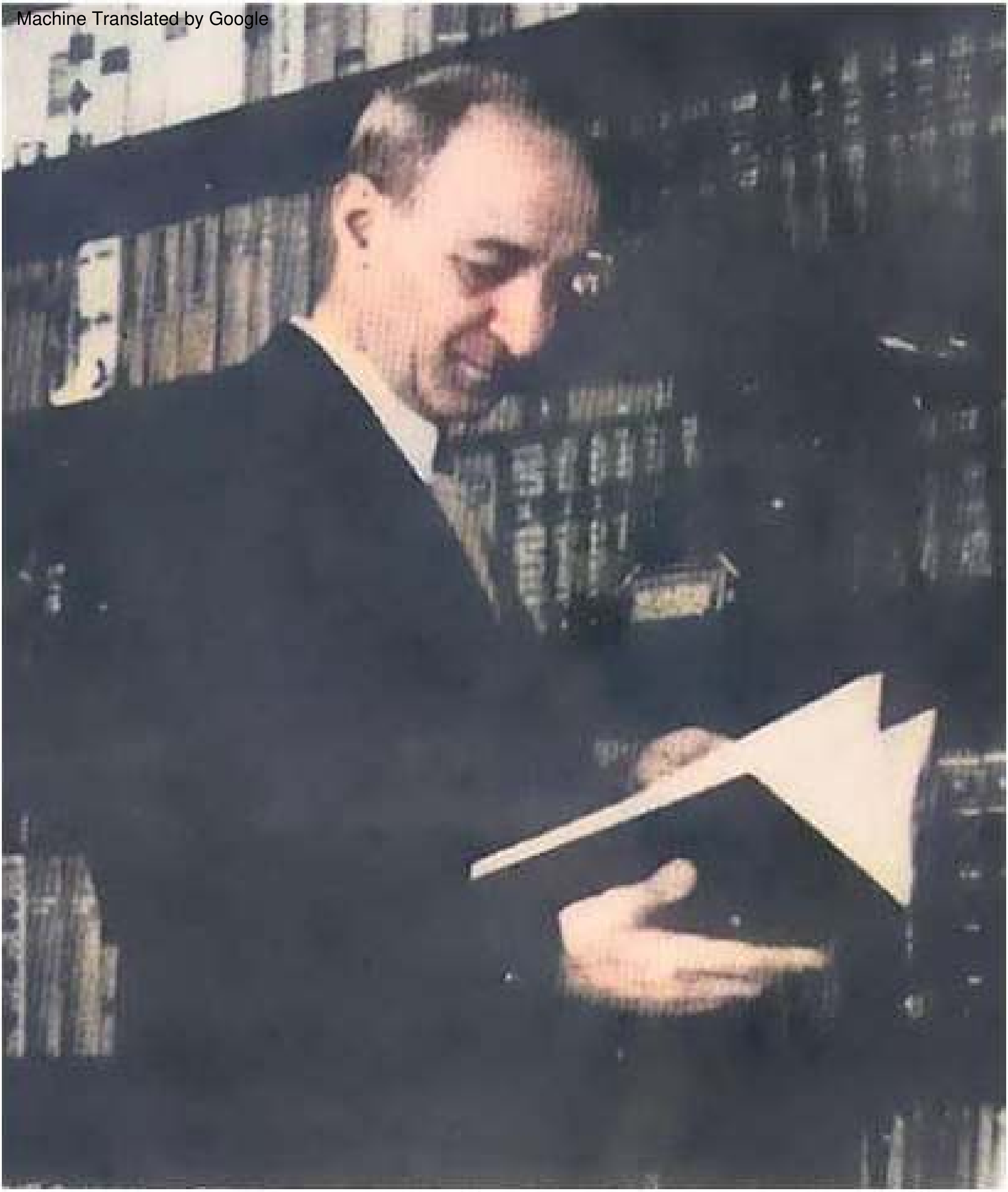
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



ארשאביר טר הובנסיאן, מחבר הספר הזה, שמת בלחץ של
מחלות שונות לפני 19שנים, ניצל כעת לחלוטין מכל צרותיו על ידי טבעונות גולמית, ובגיל ,75הוא בריא
לחלוטין בכוח של אדם צעיר. שֶׁלוֹ
פעילות יומיומית היא להראות לאנשים שכל המחלות והסבל האחר של העולם הזה נגרמות מצריכת מזון
מבושל (הרוג) ותרופות כימיות וחומרים מתים אחרים.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIEN (ATERHOV)

אכילת גלם

עולם חדש נקי ממחלות, מפגעים ורעלים

הזמינו ומרחו RAW-EATING

התפשטות האכילה הגולמית היא האצילית והכי
העבודה הכי אנושית בעולם הזה

גרסה: מהדורה שלישית אנגלית מתוקנת +מהדורה פרסית & (1976) 4
חוברת פרסית בשם "אכילה מבושלת, התמכרות קטלנית" (0891) מתורגמת
לאנגלית

תוכן

חלק שני

חלק שלישי

הקדמה למהדורה השנייה

החלק הראשון של הספר הנוכחי יצא לאור בשנת 1963 תחת הכותרת RAW-EATING. בכרך הקטן הזה, שהכיל סיכום קצר של תפיסותיי בנושא תזונה, נגעתי כמעט בכל היבט חשוב של אכילה גולמית. באופן כללי, אין צורך להיכנס לפרטים ארוכים כדי להכריז לעולם על האמת הפשוטה שפעולות הבישול והזיקוק, שבאמצעותן מתנוונים תזונה טבעית לחומרים לא טבעיים, אינן רק פעולות מזיקות. לשבור את חוקי הטבע, אבל הם הגורם העיקרי לכל המחלות. האדם הנבער ביותר יכול לתפוס בבירור שבמקום לשחרר אנשים ממחלות, מדע הרפואה המבוסס על מזון מבושל ותרופות רעילות מוביל את האנושות למספר רב של מחלות קשות, שכל שאר היצורים החיים חסינים מפניהן.

לאחר קריאת שורות ספורות בלבד על הנושא, בהיר הראייה מתעורר מאדישותו הרדנית ומבין את מלוא חומרת המצב. עם זאת, הרוב המכריע של האנשים, בהיותם מסונוורים מהתפיסות השגויות הנוכחיות של מדע הרפואה ודעות קדומות על ידי שורה של רעיונות מוקדמים, מבקשים לקבל מידע נוסף בנושא. לכן, בחלק השני של ספר זה, באתי עם הסברים נוספים ומפורטים יותר על מספר שאלות מכריעות. במקביל נוצלה ההזדמנות לבצע מספר תיקונים ותיקונים קטנים בחלק הראשון. במהלך המהדורה הראשונה של הספר הרעיון של אכילה גולמית עדיין היה בשלביו הבסיסיים; היום זה מיושם בפועל בהרבה מאוד מדינות. על ידי ויתור על מזון מבושל וסמים רעילים, אלפי אנשים הגיוניים בכל העולם ריפאו את עצמם ממחלותיהם ארוכות השנים וכעת הם יכולים ליהנות מחיים נטולי דאגות של בריאות ואושר. בסוף הספר נתתי מבחר קטן מהמכתבים הרבים שהתקבלו מאנשים כאלה.

כאשר ממציאים מכונה או מכשיר חדש, כמה בדיקות מוצלחות נחשבות מספיקות כדי לאשר או להוכיח את ההמצאה הזו. כיום, אלפי אנשים בריאים ברחבי העולם הם הוכחות חיות לכך

אכילה גולמית מצילה את האנושות מהציפורניים האכזריות של כל מחלה עלי אדמות. אפשר היה לחשוב שזה היה מספיק כדי לעורר את העולם המדעי מאדישותו האטית ולשכנע את כולם בתועלת העצומה שמביאה אכילה גולמית לכולנו.
כיום אנשים מסונוורים מהתמכרויות מארגנים כנסים בינלאומיים כדי להילחם במחסור עולמי כביכול במזון ומשמיעים נאומים אינסופיים בנושאים מגוחכים, בעוד ש-08 אחוזים ממזונות המזון האמיתיים שניתנו לנו על ידי הטבע מושמדים ללא מחשבה במו ידיהם על ידי בישול וזיקוק.

אני פונה לכל ההומניטרים האמיתיים להרים את קולם ובדרישותיהם המתמשכות להזמין את הרשויות לנקוט בצעדים מיידיים ליישם את עקרונות האכילה הגולמית. הגיע הזמן לפעולה.

חלק ראשון

איך הגיתי את הרעיון של אכילה גולמית

מזון טבעוני נא צריך להיות התזונה היחידה שאדם לוקח.
יש לוותר על ההרגל לאכול אוכל מבושל בעולם הזה אחת ולתמיד. זוהי הדרישה הבלתי פוסקת של הטבע. צריכת מזון מבושל היא הברבריות הנוראה ביותר בתולדות האנושות, ברבריות שנדמה שאיש אינו מודע לה ושכולם נופלים לה קורבן מחוסר הכרה. לא משנה כמה מוזר הרעיון נראה לחלק, זו האמת המוחלטת שאיתה אנחנו לא יכולים אלא להסכים.

האמת הזו התגלתה לי כאשר, לאחר 18שנים של מחקר וחקירה מדוקדקים, השתכנעתי כי מותם של 10-
בן בן ובת בת 14נגרמו מתזונה לא טבעית. למספר הרב של בדיקות רפואיות שבוצעו בפרס, צרפת, גרמניה ושוויץ בניסיונות שונים שנעשו לגלות מחלה מסוימת באורגניזמים שלהן, והמתן של תרופות רבות לאחר מכן, היה חלק ניכר גם בהבאת הטרגדיה לראש. הילדים שלי מתו מההתכלות ההדרגתית והבזבוז של כל האיברים שלהם שנגרמו כתוצאה מהאכלה לא טבעית ותרופות רעילות.

הצלחתי לחדור לתוך סודות מדע הרפואה ולהתבונן בהיבטים הטובים והרעים שלו ביתר שאת, כי לא קיבלתי השראה מהסיכוי להיות רופא או להרוויח רווחים כספיים. התמריץ שלי היה מלכתחילה הרצון לעשות כמיטב יכולתי להחלמת בריאותם של ילדיי האהובים, ומאוחר יותר הרצון הנלהב להנציח את זכרם על ידי שימוש לאנושות.

גורם נוסף שתרם למימוש טוב יותר של החסרונות של מדע הרפואה היא השיטה החדשה לגמרי שבאמצעותה ביצעתי את לימודיי בחינוך עצמי, ללא הטרדה של תוכנית אקדמית. מעולם לא השתכרתי מהטענות המוגזמות על התקדמות שנעשו מטעם מדע הרפואה או מכל הסיפורים המופלאים על היתרונות המופלאים שיש להפיק מתרופות. ניגשתי לשאלות הללו במוח ביקורתי ותמיד הדגשתי יותר את החסרונות שלהן. יתרה מכך, שמרתי ללא הרף את העובדה שלמרות קיומם של מיליוני רופאים מוסמכים ומספר רב של זוכי פרס נובל, האדם המתורבת נופל קורבן למחלות שונות בתדירות גבוהה יותר מכל בעלי חיים אחרים, ומחלות כמו טרשת. , סוכרת, התקפי לב וסרטן מתגברים בקצב מדאיג, ומאיים למחוק את האנושות מעל פני האדמה. לא בזבזתי את זמני בלשנן את הסימפטומים של מחלות, את השמות והמינונים של התרופות ואת הפורמולות הסבוכות הרבות שנדרשות לעתים רחוקות, כי מעולם לא הייתה לי כוונה לגשת לבדיקות ולקבל תארים. במקום זאת, עד כמה שניתן, הקדשתי את זמני ללימוד של הרבה מאוד ענפי מדע ולבחינת מקורות הידע המגוונים, מהעקרונות היסודיים והכלליים שבהם הצלחתי לשאוב כמה מהותיים, מסקנות חיוניות.

התוצאות של 18שנות לימוד ועבודה קפדניות התגלמו ביצירה של שני כרכים גדולים, שהראשון שבהם, ספר בן 568עמודים, ראה אור בארמנית ב-0691.

התפעול היעיל של כל מפעל כפוף לאספקה אחידה של כל חומרי הגלם שצוינו על ידי המהנדס

עד לגילוי האש, יחד עם שאר ממלכת החיות, האדם פיתח וביצע את האבולוציה שלו על ידי צריכת תזונה טבעית וגולמית. אבל מאז גילוי האש, ללא הרהור רב, בני אדם שמו חומרי מזון טבעיים על האש, השמידו את המרכיבים החיוניים שלהם, השפילו אותם ואז הזינו בהם את גופם. כתוצאה ישירה, נוצרו כל המחלות מהן כל האנושות סובלת כיום.

האורגניזם האנושי הוא מפעל חי שנבנה על ידי מאמציו הבלתי פוסקים של הטבע. במקביל, עם בניית המפעל הזה, הטבע הנפלא שלנו עשה שימוש בקרני השמש לפיתוח כל חומרי הגלם הנחוצים כדי לתאם את אלפי הפעולות המסובכות של האורגניזם שלנו ולהבטיח ייצור מתאים. יתר על כן, הטבע הציב את חומרי הגלם הללו בשלמותם ובהרמוניה ללא רבב של מרכיביהם השונים בגרגר קטנטן של תירס, בזרע עיסתי של רימון, בגרגרי יער של הענב או בעלה של צמח. . כל אחד ממזונות המזון ה"פעוטים" הנלקחים בנפרד מכיל את כל אותם גורמים הנחוצים כדי לשמור בחיים את האורגניזם החי של ישות כמו אדם.

בעולם החומר הסטייה הקטנה ביותר מהפרטים

שפותח על ידי מהנדס לעבודה חלקה של מנגנון מפעל, או תקלה בחומרי הגלם שצוינו כדי להבטיח את התפוקה התקינה שלו, מביאה לתקלה מתאימה בפעולת המפעל. באותו אופן, ההידרדרות או השינוי הקל ביותר בחומרי הגלם שנקבעו על ידי הטבע כדי להבטיח את פעולתם השוטפת של התהליכים המסובכים של האורגניזם האנושי גורמים להפרעות בתפקוד הביולוגי הנורמלי של האיברים שלנו והפרעות אלו מופיעות בצורה של מחלות.

השיטות השונות שנוקט האדם בהרס או ניוון חומרי הגלם המאוזנים במלואם שנקבעו על ידי הטבע לפעילותו הרגילה של האורגניזם שלו אינן סובלות חשיבה. לשם כך, האדם המתורבת המציא מפעלים דמוניים, תנורים, תנורים ומטבחים. כל ניוון באיכות המזון הטבעי גורר אחריו ניוון מקביל באורגניזם האנושי. תזונה טבעית מבטיחה את פעולתו התקינה של האורגניזם שלנו, בעוד שתזונה לא טבעית גוררת אחריה פריקה לא תקינה של תפקידיה. ריבוי המחלות הוא תוצאה של המגוון הגדול של ניוון במרכיבי המזון הטבעי.

בתנאי שכל צרכיו מסופקים על ידי חוקי הטבע, ה אורגניזם אנושי, שהוא האורגניזם המושלם ביותר בממלכת החיות, יכול לחיות בבריאות מצוינת ממינימום של 150שנים ועד למקסימום של 200-250שנים. מוצרי מזון מבושלים מאלצים את האיברים האנושיים לעבוד בפי כמה מהיכולת הרגילה שלהם, מתעייפים אותם בטרם עת, גורמים למחלות שונות ומקצרים את חייו של האדם לשבריר מתוחלתו הרגילה. בעידן הנוכחי של התקדמות מדעית, האדם יכול היה להיפטר מכל המחלות על ידי התנזרות מוחלטת מאוכל מבושל ואז הוא יכול היה להקדיש את מרצו לחקר בעיות אריכות החיים בלבד.

במקביל, עם תזונה טבעית, האדם חייב גם לוודא ששאר הדרישות הטבעיות שלו מסופקות. אלו הם אוויר נקי, שינה מוקדמת, קימה מוקדמת, עבודה פיזית, הימנעות מחימום מלאכותי, ניקיון וכו'.

מחלות תזונתיות ישירות ועקיפות

מחלות תזונתיות מתחלקות לשתי קטגוריות עיקריות: ישירות ומחלות עקיפות. מחלות תזונתיות ישירות הן מחלות הנגרמות על ידי שפע של מרכיבים תזונתיים מסוימים או מחסור של אחרים. למזון אש ומבעלי חיים יש השפעה של ריכוז והגברת החלבונים והשומנים בתזונה, ובמקביל מסירים חומרים בעלי ערך תזונתי גבוה. המדע הצליח עד כה לזהות רק מספר זניח מהחומרים הללו, אשר זכו לשמות ויטמינים ובלעדיהם חיים

לא יכול להתקיים. בין המחלות התזונתיות הישירות יש למקם את כל ההפרעות הכרוניות ומחלות המחסור. המחלות מתפתחות באיטיות ובסודיות קיצונית. כל עוד המחלה לא נכנסה לשלביה האחרונים והאיברים לא הפסיקו לעבוד, האדם רואה את עצמו כבריא. במקרה של מחסור חלקי ומעורב בוויטמין, המחלה אינה מופיעה על ידי התסמינים המיוחדים לאוויטיטמינוזיס, המתוארים בספרי הלימוד; אלא הוא מופיע על ידי תלונות שלא קל להסביר.

מחלות עיכול עקיפות הן המחלות המדבקות. באורגניזם האנושי חיים בדרך כלל מגוון גדול של חיידקים אשר בנסיבות רגילות נותנים שירות מועיל לאורגניזם ושכפופים לשליטתם של תאים אנושיים מיוחדים (מובחנים), אשר לפקודותיהם הם נכנעים בהתאם. אבל באמצעות תזונה לקויה התאים המנוונים והכחושים נחלשים עד כדי כך שעל פי חוק ההישרדות, החיידקים האלה מקבלים את ידם על העליונה, משתחררים משליטתם של אותם תאים, מורדים באדוניהם, הופכים לפתוגניים וגורמים למחלות זיהומיות כל כך טוב- ידוע לנו.

לפעמים הצבא הפולש של החיידקים התוקפים, שהיה נתקל בהתנגדות שאין לעמוד בפניה באורגניזם בריא והיה נהרס מיד, אינו נתקל בהתנגדות כזו באורגניזם כחוש וגורם להדבקה הספציפית שלו.

בכרך השני של ספרי הארמני, הקדשתי מקום רב לבעיית המחלות הזיהומיות, שלצורך בחינתה ניתחתי חלקים מסוימים מהכרך הראשון של החיבור על "אנטומיה פתולוגית ופתוגנזה של מחלות אנושיות" מאת המדען הסובייטי המובהק ,IV Davydovsky שפורסם בשנת 1956. באמצעות עובדות משכנעות רבות, המחבר מוכיח שלא החיידקים עצמם אשמים בגרימת מחלות זיהומיות, אלא מצבו הירוד של הגוף, הירידה בכוחו של חֲסִינוּת. אבל למרבה הצער, כמו כל המכורים לאוכל מבושל, גם דוידובסקי אינו מסוגל להסביר כיצד נוכל להחזיר את החסינות הזו או, מוטב, למנוע את דעיכתה.

הפחד מחיידקים כל כך הפחיד גברים שכדי לברוח מהם הם פונים לאמצעים המסוכנים ביותר ובכל זאת הם משיגים תוצאות הפוכות לחלוטין. בישול של מזון גולמי כדי להימנע מחיידקים הוא אחת הטעויות הגורליות ביותר במדע הרפואה.

איננו יכולים להדביר חיידקים מעל פני כדור הארץ. הם נמצאים בכל מקום, הם תמיד יהיו קיימים ויכולים להיכנס לאורגניזמים שלנו דרך ערוצים מגוונים. בפרט, על ידי בישול המזון שלנו אנחנו קודם כל מחלישים את עמידות התאים שלנו ואז אנחנו הורסים במזון שלנו את האנטיביוטיקה הטבעית שנועדה מטבע הדברים להילחם בחיידקים. אפילו אותם רופאים שמכורים לאוכל מבושל מאשרים שלוויטמינים רבים, שנהרסים על האש, יש תכונות חיידקיות. זו הסיבה שבעלי חיים שניזונים מערימות אשפה אינם נתונים כמעט כל כך למחלות זיהומיות כמו האדם.

תא הסרטן הוא צאצא ישיר של מנוון
מזון

אוכלים מבושלים רבים נוטים להאמין שבגלל שהאדם ניזון מאוכל מבושל במשך מאות שנים, הוא חייב להיות רגיל לכך ועתה עלול לסבול אם יתחיל לאכול אוכל נא בבת אחת. במילים אחרות, אם מילאנו מכונית בדלק מלוכלך ופחות טוב במשך זמן מסוים, ייתכן שהמנוע התרגל אליו והוא עלול להינזק אם הדלק המלוכלך יוחלף בדלק נקי.

קודם כל, תקופה של כמה אלפי שנים היא כלום לעומת מיליארדי השנים שבהן, יחד עם אבותיו, האדם חי והתפתח אך ורק על מזון נא. חוץ מזה, העובדה שהאדם לא, למעשה, לא התרגל לאוכל מבושל, מוכחת מעצם קיומן של מחלות, הנעלמות והאורגניזם חוזר לתפקודיו הרגילים ברגע שהאדם נעזר בהזנה גולמית.

נכון שלפי חוקי האבולוציה האורגניזם שלנו מנסה להסתגל עצמו למזון שהוא מקבל, אבל לא בצורה שחלק מהאנשים מדמיינים. אותם מרכיבים תזונתיים של מזון החיוניים לתהליכים המסובכים ולפונקציות העיקריות המיוחדות של התאים נהרסים בקלות בהשפעת האש. לכן, ה

למזונות הנחשבים למזינים על ידי אוכלים מבושלים חסרים אותם מרכיבים חיוניים, אך במקום זאת יש להם אספקה בשפע של חלבונים, שומנים ופחמימות, פי כמה מעבר לדרישות התאים.

בהיותם משוללים ללא הרף מאותם מרכיבים תזונתיים החיוניים לביצוע התפקודים הגבוהים שלהם, התאים אינם משיגים את מלוא התפתחותם והתמחותם או, לאחר שהגיעו אליהם, הם מאבדים מאוחר יותר את יכולתם לבצע את התפקודים הללו. לאחר מספר שנים של סבלות וסיבולת, מגיע יום שבו אחד מכמה ממיליארדים של תאים, נטולי יכולותיהם שנותרו, משתחרר סופית מהמנגנונים המגבילים את צמיחת התאים. לאחר מכן הם נפרדים מהחיים הקהילתיים, הופכים אוטונומיים וזוללים בקנאות את החומרים הבונים רקמות השוחים בנוזל הבין-תאי בכמויות גדולות, לאחר שנדחו על ידי התאים הנורמליים כמי שעולים בהרבה על צרכיהם, ושהם בגאווה לשבחים ביולוגים של מערכת העיכול -החלבונים (בעיקר חלבונים מהחי), השומנים וכל החומרים החנקניים. לאחר מכן הם גדלים במהירות מדאיגה, חסרי תשומת לב ומתריסים, ומתרבים בצורה לא מסודרת ליצירת מסה נוראה, יצור חי חדש, שבמהלך גדילתו מכניע, הורס כל דבר בסביבתו ולבסוף יום בהיר אחד. מוריד את המבנה הנפלא הזה, גוף האדם. שמו של היצור החדש הזה הוא סרטן. זהו הצאצא האמיתי של מזון מבושל, ההוכחה החיה לאופן שבו התאים מותאמים למבנה של מצרכי המזון.

לִצְרוֹך.

כאשר החיים הופיעו לראשונה על הפלנטה שלנו, הטבע עמד לרשותו רק חומר הבנייה הבסיסי ביותר (חלבונים, שומנים ופחמימות), שממנו הצליח ליצור את האורגניזמים החד-תאיים הראשונים. כשם שעל ידי הוספת גליל, מכשיר או פרט קטן מהנדס מוסיף פונקציה חדשה למפעל שלו, כך על ידי הוספת מרכיב חדש לחומרי הבניין שלו (גופי הצמח), הטבע מוסיף פונקציה חדשה לאיברי בעלי החיים. המשימה המפרכת הזו העסיקה את הטבע כבר מיליארדי שנים, שבמהלכן הוא פיתח את חומרי הגלם שלו מחיידק נפוץ ועד

הפירות שאנו מכירים היום, ובאמצעות סוכנותם של אותם חומרי גלם צמחיים, אך במקביל לאבולוציה שלהם, היא פיתחה את האורגניזם החי-תאי החד-תאי שהוא יצר לחיה נפלאה.

למרבה הצער, לאחר גילוי האש, האבולוציה הטבעית של האדם נעצרה, ומה שגרוע מכך, היא הולכת לאחור בקצב ענק. האש ושאר אמצעי הניוון המגוחכים שהמציא האדם המתורבת הורסים את כל אותן תכונות תזונתיות מעולות שנאגרו במשך מיליארדי שנים במזון טבעי וכתוצאה מכך בתאי בעלי חיים, ומחזירים אותם לסוג הפרימיטיבי שלהם, אך בשקידה הגדולה ביותר שהם מספקים. חומרי הבניין הנפוצים ביותר המשרתים את הצמיחה חסרת המטרה של אותם תאים. התאים הסרטניים הם דגימות אמיתיות של אותם תאים פרימיטיביים. עבור ביולוגים קצרי רואי חומרי הבניין של הגוף הם החלבונים, כלומר רק האבנים והלבנים של מבנה נפוץ מאוד. הם לא מתעניינים בסוגי המרגמות השונים ובפרטים הרבים שהכרחיים לבניית מפעל מסובך, ושאינם קיימים בסטייק בקר או ברביקיו.

בכרך השני של ספרי הארמני, הקדשתי כמעט
300עמודים לבדיקת בעיית מקור הסרטן.
לצורך כך סקרתי חיבור חשוב מאת הציטולוג האמריקאי המפורסם Cowdry EVבשם "Cancer Cells" (1955), שהוא הממצה מבין המחקרים השונים בנושא ובו נאספים כל המחקרים החשובים, הנתונים, דעות ומסקנות שפורסמו על ידי מדענים ידועים רבים. על בסיס נתוני המחקר שהגיעו לידי הציטולוגים עצמם, הוכחתי באופן סופי שתאי סרטן מקורם במחסור של מרכיבים תזונתיים מעולים ובשפע של אותם חומרי בניין נפוצים המעודדים צמיחה חסרת מטרה של תאים.

התמכרות לאוכל מבושל היא המסוכנת מכולם פגמים

הקורא עשוי לתהות באופן טבעי מדוע אף אחד מהמדענים והפרופסורים הבולטים לא רואה את האמיתות הפשוטות הללו ומדוע אף אחד לא אומר לנו שההרגל לאכול אוכל מבושל הוא לא טבעי ומסוכן. הסיבה היא שכל האנושות מכורה לאוכל וההתמכרות לאוכל עיוורה את כולם. אף אחד לא מבין שאכילה מבושלת היא חטא ושהיא אכן הנוראה מכל הרעות. לא מדובר בהשתוקקות רק אחרי סוג אחד של חומר, אלא בסך הכל של כמיהותיו הזועפות לאלפי חומרים (ואיזה חומרים "מופלאים", "רצויים" יש בזה!). חוץ מזה, אוכלי בישול קצרי רואי רואים עושר ומצוינות בריבוי השפלות שהמזון נתון להן, ואילו אותו ריבוי של השפלות הוא זה שמביא לריבוי נזקים, שאת השתקפותם האמיתית ניתן לראות. במגוון הגדול של מחלות השוררות בעולם.

האדם מתמכר לאותם חומרים המכילים רעלים, כגון תה, קפה, קקאו, טבק, אלכוהול, אופיום, קוקאין, מורפיום וכו'. התשוקה החזקה לחומרים אלו מעוררת על ידי רעלים מתאימים הנאספים באורגניזם האנושי. מזונות מבושלים מייצרים מגוון גדול של רעלים אשר, במהלך הזמן, מאוחסנים בחלקים שונים של האורגניזם, כגון על דפנות הוורידים והנימים, בין המפרקים, במרכז תאי השומן ובמקומות אחרים. כשם שהתשוקה של מכור לסמים להרואין אינה נובעת מהצרכים הפיזיולוגיים הרגילים של גופו, כך התשוקה של אוכל מבושל לאוכל מבושל, תחושת הרעב שלו, אינה הדרישה הרגילה של האורגניזם שלו; אלא זו הדרישה של ההתמכרות שלו. זהו ביטוי של דחפים שמעוררים על ידי הרעלים הנאספים באורגניזם האנושי; זו הדרישה של המחלות השוכנות בגוף, קריאתו של האויב הגרוע ביותר של האדם.

החטא הנורא הזה מוכנס לגופו של כל אדם
על ידי הוריו שלו, ממש מהעריסה. זו הסיבה שברגע שתינוק מתחיל לשים לב ולהתחיל לדבר, ההתמכרות לאוכל כבר הבטיחה לו אחיזה איתנה ומאותו רגע ועד סוף חייו הוא רואה באוכל מבושל את הדיאטה הרגילה שלו ואת התשוקה החזקה שלו.

לזה כדרישתו הפיזיולוגית; זה שהוא טועה בתור רעב אמיתי.

הביקוש לאוכל מבושל אינו רעב

כאשר אוכל מבושל מנסה להאכיל אך ורק ממזונות טבעיים, כגון אגוזי מלך, דגנים, פירות וירקות חיים, ואין לו עוד תיאבון לשום סוג של מזון נא, הדרישות הטבעיות של האורגניזם שלו מתמלאות באותו רגע לחלוטין. הוא שבע עד הסוף. אבל למרות זאת, גם אם כבר היה צריך לקחת כמה פעמים את הדרישות היומיות הרגילות שלו ממזון, הוא עדיין מתנהג כאילו לא אכל כלום וחש ביקוש גדול למנה של בשר מתובל מאוד, עשיר ומעורר תיאבון. זה כבר לא רעב. זהו הגירוי הנגרם על ידי הרעלים שנאגרו בגוף ואשר דורשים כעת רעלים טריים. זו זעקת השד ששוכבת שם שרועה ודורשת כלים חדשים לקרוע את האורגניזם האנושי לגזרים. אוכל הגולמי הנבון, בעל הרצון החזק, שומע את הזעקות במלוא עוצמתו מדי יום ביומו, אך הוא מתעלם מכך בכל נפשו ואינו עושה רמז אחד של ויתור.

אכילה מבושלת מאלצת את האיברים האנושיים לעבוד פי שלושה עד ארבעה מהיכולת הרגילה שלהם

לכל האיברים האנושיים יש מאגר של אנרגיה במאגר טבעי.
בדרך כלל, הם עובדים ברבע מהיכולת הפוטנציאלית שלהם, שומרים את שארית האנרגיה שלהם לשימוש מאוחר יותר במצב חירום מיוחד או בגיל מבוגר. לפיכך, בנסיבות "רגילות" קצב הדופק של הלב הוא -70
72פעימות לדקה (בעוד זה של אוכל גולמי הוא רק ,(58-62שבנסיבות חריגות עשוי להעלות ליותר מ-002 פעימות לדקה.
שוב, במהלך נשימה רגילה עוברים 500סמ"ק אוויר לתוך הריאות ומחוצה להן, אבל על ידי מאמץ נשימתי מיוחד נוכל לעורר עד 3700סמ"ק.

האוכל הגולמי משתמש באיברי העיכול שלו ברבע
היכולת הפוטנציאלית שלהם, וכתוצאה מכך איבריו לעולם אינם עומסים או עייפים. האוכל המבושל, לעומת זאת, לאחר מגרה את התיאבון שלו באמצעות רפלקסים מותנים, מעצבן

תבלינים, אפרטיפים ושאר ממריצים אבסורדיים, ממלאים את בטנו עד כדי כך שאיברי העיכול נאלצים להפעיל את כל אנרגיות המילואים שלהם וגם אז הם אינם מסוגלים להתמודד עם הדרישה המוטלת עליהם. היכן שהאדם נאלץ להחזיר את המזון המתועב באותו ערוץ שבו שלח אותו או לגרש אותו ממעיו עם תרופות ניקוי. באופן מפתיע, מספיק מעשים מבחילים כאלה לא נחשבים מוזרים על ידי אוכל מבושל.

על ידי עומס יתר על איברי העיכול מתחילים לעבוד גם הרבה מאוד איברים נלווים, כמו הלב, הכבד והכליות.
העבודה הנוספת שמבצעים איברים אלה משפיעה במהרה על עייפותם והוצאתם מכלל פעולה בטרם עת. אין זה מפתיע, אפוא, שבעקבות כך חייו מתקצרים מספר פעמים. על ידי האכלה מחומרים חסרי תועלת, מזיקים ורעילים, המכור לאוכל מספק את תשוקותיו, משתק את פעולת קיבתו ויוצר לעצמו אשליה של שביעות רצון, בעוד שתאיו, במציאות, גונחים מרעב מחוסר חומרי תזונה חיוניים. . קיבתו של אוכל גולמי תמיד במנוחה, למרות שהיא בדרך כלל ריקה, אבל הגוף שלו אכן מלא ומרוצה במובן האמיתי של המילה.

כשאוכל מבושל מחליט לעבור לאכילה גולמית, בהתחלה הוא אף פעם לא מרגיש מסופק, לא משנה כמה הוא אוכל. בדרך כלל, במקום להרגיש שמח, מכורים לאוכל מרגישים חוסר שביעות רצון מהמצב הזה. לדעתם, הסיבה לרעב המתמשך שלהם נעוצה בעובדה שחומרי המזון שהם צורכים הינם בעלי ערך תזונתי נמוך ואינם שווים כמזון. זו תפיסה שגויה נוראית. להיפך, אותם מוצרי מזון הם גם מזינים ומאוזנים לחלוטין. התאים האנושיים סבלו במשך שנים מהיעדרם. היכולות של איברי העיכול האנושיים תואמות באופן מלא להרכבם ולסידור מרכיביהם. לכן הקיבה מברכת בשמחה את אותם מוצרי מזון, מרככת אותם במהירות ומעבירה אותם למעיים ללא דיחוי רב, בעוד התאים בתורם, כחושים ונחלשים כמו שהם ברעב, סופגים בשקיקה את אותם חומרים יקרי ערך ודורשים שוב ושוב עוד ועוד. יותר מהם.

התאים החולים נרפאים, הכחושים מתאוששים, הלא פעילים מחזירים את חיוניותם. תאי השומן, לעומת זאת, מתחילים להתמוסס ברעב, הצטברויות הרעלים נעלמות בהדרגה והמים המיותרים עוזבים את הגוף. ואז תאים נורמליים ופעילים תופסים את מקומם של אותם תאים אטיים שפוטמו בעצלות ובחוסר מעש. הירידה המהירה במשקל הגוף היא סימן בטוח לבריאות וכוחות מחודשים.

עובדה זו צריכה למלא את לבו של גבר בשמחה ואושר. עבור אותם חומרים מזינים מתפשטים מיד בגופו ומעניקים לו בריאות, כוח, מרץ ואנרגיה. זו הפעם הראשונה בחייו שלמרות שכל איבריו ובלוטותיו מקבלים אספקה גדושה ביותר של הזנה, הם מסוגלים לעבוד בנוחות ובקלות. גם אם באותו יום הוא ייקח כמות גדולה יותר של מזון גולמי ממה שהאורגניזם שלו דורש, או שהמעיים והתאים שלו מסוגלים לספוג, קיבתו לא תסרב לה, וגם לא תיצור בו תחושת בחילה, שתגרום לו לגרש אותו באלימות ובכוח. מוצרי המזון העולים על צרכיו הרגילים לא יישארו בקיבה כדי לגרום לריקבון; הם לא יהפכו לרעלים או יגרמו להפרעות עיכול כלשהן. במקום זאת, מבלי לעבור עיכול הם יעברו בבת אחת מהקיבה אל המעיים ולאחר מכן ישאירו את הגוף עם הצואה באותו היום, מבלי שגרמו לפחות נזק לאורגניזם. כך, הבטן שלו תמיד תהיה קלה, בעוד המעיים שלו ודמו יהיו עמוסים בחומרי הזנה מאוזנים לחלוטין.

ואז ברגע כזה, תן לו פשוט לנסות לאכול כמה מנות של אוכל מבושל. הבטן שלו תסרב בכעס לאותם חומרים מוזרים ולא רצויים. למרות ההנאה המופלגת שחיך חש, אותם פתנים ישכבו בבטנו זמן רב, הם ישמשו לו מעצור לסגירת התיאבון וישתקפו את המהלך התקין של פעילות העיכול שלו. אבל אוכל מבושל די מרוצה ומרוצה מהמצב הזה, כי הוא סיפק את תשוקותיו, הוא מילא את בטנו ועכשיו "מלא". האיש שמבין את הערך של אכילה גולמית מפחד מהמצב הזה. הוא מבין היטב שמרכיבי הירקות הגולמיים הם שמזינים את הגוף, בעוד הגופות המתות

יוצאים מהאש הם רק דלקים, ומקורות של רעלים ומחלות שונות.

הזנה אנושית צריכה להיות מורכבת מתאי חיים ו לא גופות של תאים מתים

מזון מאוזן לחלוטין מורכב מתאי חיים. כעת גופי ירקות, לאחר שעזבו את כדור הארץ, נשארים בחיים במשך זמן רב. ניצן ורדים ממשיך לפרוח באגרטל, בעוד גרגירים נובטים כשנטעים שנים לאחר איסופם. אבל תאים של בעלי חיים שנהרגים או של חלב שנגנב מגופם מתים בבת אחת, ואז הם מתחילים להתפורר ולהפוך לרעלים, בזמן שהבישול הופך אותם למשהו נורא באמת. להתייחס לחלבונים מן החי כעדיפים על חלבונים צמחיים זו טעות שיקול דעת מצערת ביותר, הוכחה ברורה לקוצר הראייה של ביולוגים סוגדים לבשר. אם נודה שהאורגניזם החי מעביר חלבונים צמחיים והופך אותם לחומרי הזנה מאוזנים לחלוטין, אז בשרם של אותם בעלי חיים כגון שועלים, זאבים, כלבים, חתולים ונמרים הניזונים מחלבונים "מאוזנים" שכאלה צריך להיות של הערך התזונתי הגבוה ביותר; ואילו האופי הרעיל של בשרן של חיות כאלה ברור עד כדי כך שאפילו המכור לבשר המסור ביותר אינו מעז להאכיל ממנו.

אותם ביולוגים שנדחקים על ידי נטייתם האישית
חפשו יתרונות מיוחדים בבשר, בגילוי מה שנקרא חומצות אמינו שאין להן תחליף לא הביאו בחשבון את המעשה לפיו חומצות אמינו אלו נוצרות מהעשבים הנפוצים ביותר הנצרכים על ידי בעלי חיים לפי איזה כלל של המדע יש לאורגניזם של פרה את היכולת להכין חומצות אמינו מהעשבים השוטים והעשבים המרושעים ביותר, אבל לגוף האדם אין את האמצעים להכין את אותן תרכובות ממזונות צמחיים באיכות התזונתית הגבוהה ביותר?

איך מיליוני הודים חיים בלי חומצות האמינו שמספק בשר?

קוצר רואי הוא הפגם הגדול ביותר ברפואה מַדָע

הטעות הגדולה ביותר של ביולוגים המכורים לאוכל מבושל הוא קוצר הראייה שלהם. הם עוצמים את עיניהם לאותם נזקים שנראים קטנים ואינם צופים את ההשלכות החמורות שנובעות במוקדם או במאוחר מסיבות זניחות לכאורה. הבה נמחיש את דברינו בכמה דוגמאות. ארוחות מבושלות, במיוחד מנות בשריות, מלאות ברעלים. כעת, אף אחד לא שם לב להרעלה הכרונית הנמשכת באופן בלתי מורגש כל הזמן וגם כאשר כתוצאה מהרעלה כזו הכבד, הלב או הכליות נפגעים בזמן, המצב מיוחס לגורמים לא ידועים. כאשר ההרעלה עדיין חמורה יותר ומלווה בשלשולים והקאות, היא נחשבת כהפרעה בקיבה. על ידי הרעלה הם מבינים רק את המצב המשפיע על האורגניזם כולו ומאיים על הקורבן במוות מיידי. כמה חיים חפים מפשע מקריבים בדרך זו!

גברים אינם רואים את הלכלוך העובר לעורקים ולוורידים שלהם דרך מדיום המזון בכל יום, וכאשר הוא יושב שכבה אחר שכבה על דפנות הכלים, מצמצם את מעבריהם ומפסיק לפתע את מחזור הדם יום אחד, קצר. אנשים רואים את ההתרחשות כ"בלתי צפויה".

גברים אינם מבחינים בלחץ האדיר שמפעילים מי שיטפונות כבדים השועטים לעבר סכר ממותה בעל קיבולת של מיליוני טונות. אבל כאשר הסכר ההוא, המטלטל זמן רב תחת השפעת מי השיטפונות הללו, מתמוטט לבסוף, הסיבה להתמוטטות הסופית שלו מיוחסת לאבן שנזרקה עליו בטעות על ידי ילד קטן. כבר ראינו את התפיסה הנכונה שאוכל גולמי מחזיק באשר לגורמים לסרטן. כנגד זה, ל-004 "החומרים המסרטנים" שמציגים בפנינו מדעני מחקר, המכורים לאוכל מבושל, ובהם פריטים כמו גירויים מכניים וכוויות סיגריות, אין ערך גדול יותר מהאבן שזרק הילד.

בכל איבר יש מיליוני תאים על ידי עבודתם המאוחדת שעבודתו של אותו איבר מתבצעת. כאשר ההזנה שנכפתה על אותם תאים חסרה מרכיבים חיוניים מסוימים, התאים מתחילים לאבד את חיוניותם ולהיכנס לחוסר שימוש. עתודות האנרגיה מגיעות כעת לשטח, אך גם הן מוצו במהרה. כל עוד האיבר ממשיך את תפקידו איכשהו או אחר, אנשים קצרי רואי אינם רואים את האור האדום; אבל כשסוף סוף הוא מפגר בפעילותו, אומרים שאיבר כזה חולה ויש לו תרופות. אבל האם יתכן שכדור קטן או מנת רעל יכולים אי פעם להחליף את המרכיבים התזונתיים של חומרי מזון שנשרפו בשריפה במשך שנים על גבי שנים ולהחזיר לתאים הנכים את יכולתם האבודה לעבודה מיוחדת?

לאחר שכיבה של ימים בתעלת העיכול, המוני בשר, ביצים, חמאה וגבינות עוברים ריקבון וגורמים לדלקת במעיים, שהתסמין השכיח ביותר שלה הוא שלשול. אבל כאשר ילד אכן מראה סימני שלשול, כל האשמה מוטלת על מעט קליפות של פירות שרואים בצואה. אף אחד לא שואל כיצד עורות פירות יכולים לגרום לדלקת כלשהי במעיים של הילד, כאשר מבלי לעבור ריקבון או ריקבון, הם משאירים את הגוף ללא שינוי תוך מספר שעות מרגע כניסתם. כל הטרגדיה נובעת מהעובדה שאנשים רואים בביצים, בשר, חמאה ודבש מצרכי מזון נורמליים וחיוניים, אבל פירות כמשהו משני, שאפשר לאכול או לא לאכול. לעיתים, אף נחשב הכרחי לאסור על ילדים לאכול פירות כדי "לא להפר את הבטן".

לא ניתן להתייחס למשקלו של אוכל מבושל כקריטריון לבריאות טובה.

השמנת יתר היא המחלה המסוכנת ביותר

כל עוד האורגניזם האנושי עדיין מסוגל להתנגד לא טבעי דיאטה וכדי להמשיך במאבקה נגדה, מופיעות תלונות שונות, כגון אובדן תיאבון, הפרעות עיכול, דלקת קיבה והפרעות קיבה אחרות, קוליטיס וכדומה. כל אלה הם הביטוי החיצוני של מאבקו של האורגניזם להשתמש בכל האמצעים העומדים לרשותו

סילוק כדי לנטרל את ההשפעות המזיקות של תזונה לא טבעית ולגרש מהגוף את החומרים הרעילים המיוצרים על ידה. המטופל מתחיל לרדת במשקל ואז מנסים לחזק אותו על ידי מתן ארוחות "מזינות". ביום שבו האורגניזם מובס סופית ומאבקו נפסק, האדם נפרד מהעולם הזה או להיפך, התיאבון שלו גובר והוא מתחיל לאכול ללא שובע, לעכל היטב, להשמין, "כדי לחזור לבריאותו. וכוח." במילים אחרות, באותו יום האורגניזם האנושי, הנוטש את מאבקו, "מסגל את עצמו" לתזונה הלא טבעית והיסודות מונחים לאחת המחלות המסוכנות ביותר מבין המחלות האנושיות -כושר גופני לא טבעי.

מאופקת על ידי הלחץ של דיאטות לא טבעיות, הגוף נאלץ להכיל את עצמו ולהכניס לתוך האורגניזם הצטברויות של חומרים מזיקים שונים המיוצרים על ידי דיאטות כאלה. לאחר מכן נוצרים משקעים משומנים, חומצת שתן ונגזרותיה, כולסטרון, מלח רגיל, עודפי נוזלים, אבנית, תצורות צרידות, גידולים, תאים לא פעילים וטפילים, תאי ענק מרובי גרעיניים (פוליקריוציטים), תאים עם גרעינים גדולים מדי (מגאקריוציטים) וכו'. לפעמים תאים אלה מגיעים לגודל פי כמה מאות מתאים רגילים, אך אין להם יכולת לבצע כל עבודה מועילה.

כל אותן מפלצות מצטברות בגוף כדי ליצור בגבר אשליה של בריאות וכוח, בעוד שבמציאות הוא סובל מהידרדרות הדרגתית. השרירים שלו הופכים דקים וחלשים, מספר התאים המיוחדים והפעילים שלו גדל פחות, ואיבריו מתבזבזים. הגברים ה"חסונים", "החוסמים" האלה עם כתפי חבטות, זרועות עבות ושמנות, ידיים דפוקות ושכבות שומן תלויות, שעולמנו שופע, הם, למעשה, שלדים מכוסים בעור. כל אחד מהם העמיס על שריריו החלשים והכחושים כבשה שמנה, אותה הוא מאכיל ללא תמורה וסוחב עם עצמו לכל מקום. אבל, מוזר לומר, אנשים כאלה מתהדרים ללא הרף בבריאות, במרץ ובכוח שלהם.

הם כל כך גאים בחוסן שלהם, שבכל פעם שמתייחסים אליו בשיחה, הם נוגעים בעץ או, במזרח, בוכים; שמא יאבדו גרגר ממשקלם היקר. אפשר למלא תריסר כרכים בדוגמאות לקוצר ראייה מצער שכזה.

שום תרופה לא יכולה להחליף את חומרי הגלם שנהרסו על האש

כל התרופות בשימוש כללי הן סימפטומטיות. במילים אחרות, הם משמשים כתרופות פליאטיביות כדי לתת הקלה זמנית לחולה או כדי להסתיר את תסמיני המחלה. בשום מקרה הם לא יכולים לתפוס את מקומם של חומרי המזון הגולמיים שנהרסו בסירי הבישול ובמחבתות. מדענים גדולים רבים אוסרים בהחלט על שימוש בסמים. באנגליה, לאחר מחקר קפדני שנמשך על פני תקופה של ארבע שנים וחצי על חלק גדול מהשכבות האמידות של העם האנגלי, הביולוגים של פקהאם הגיעו למסקנה שרק תשעה אחוזים מהאוכלוסייה נהנו. בריאות טובה; 91האחוזים הנותרים מהאנשים היו חולים, אם כי רובם לא היו מודעים למחלתם. לאחר טיפולים קליניים מסקנתם הייתה שכמעט ללא יוצא מן הכלל כל ההפרעות שנבחרו לטיפול הגיבו לטיפול, אך לאחר מכן נצפתה הידרדרות ניכרת בבריאות הכללית של החולים. משמעות הדבר היא שתרופות רק מסתירות את הסימפטומים של מחלה, בעוד שהנזק שהן גורמות מתווסף לאורגניזם שכבר מוחלש כדי להחמיר את מצבו עוד יותר.

לכן, מי שרוצה לא לחלות או, אם כבר חלה, לחזור לבריאותו, אסור לו לתלות תקוות בסמים; אלא עליו להימנע מנטילת מאכלים וסמים לא טבעיים, ועליו לחיות על פי חוקי הטבע באכילה גולמית!

זו הדרך האמיתית, הבטוחה והמדעית, בעוד שטיפול תרופתי הוא, אם לצטט את ביכר-בנר, רק "רמאות ותחבולות". לדעתי, אפשר לקרוא לזה יותר נכון אשליה והונאה עצמית. ניטשה כינה את הסמים "ריסי השוט". רופאים יכולים בקלות לשכנע את עצמם באמיתות ההצהרות שלי על ידי חלוקת חולי בית החולים שלהם לשתי קבוצות שוות, טיפול באחת הקבוצות באמצעות תרופות ומזון מבושל, השנייה על ידי דיאטה גרידא, ולאחר מכן השוואה בין שתי התוצאות. אחד עם השני. זהו המבחן הבסיסי והמכריע, אחרת כל טיעון נגד אכילה גולמית ימשיך להיות חסר ערך או ערך. הבה נמחיש את הצהרותינו על ידי מספר דוגמאות מטיפול תרופתי סימפטומטי.

כאב הוא סימן האזהרה לכך שהגוף נמצא בסכנה, זעקת האורגניזם שלנו לעזרה. אבל במקום להעלים את הסכנה הזו, אנחנו ממיתים את העצבים שמעבירים את תחושת הסכנה הזו למוח שלנו ומשתיקים את קולם במנת רעל. בינתיים, המחלה עוברת את מהלך הבלתי נמנע, כשהיא מחמירה כעת על ידי ההשפעות המזיקות של התרופות.
לתת דוגמה נוספת: כאשר מעברי העורקים שלנו צרים על ידי התמלאותם בזיהומים, הלב צריך להשתמש בכוח גדול יותר כדי להזרים את הדם בגוף וכתוצאה מכך לחץ הדם עולה. אבל במקום לנקות את כלי הדם שלנו מאותם זיהומים, אנחנו פשוט משתמשים ברעלים כדי לעורר את אותם עצבים שמסוגלים למתוח ולהרחיב את המעברים שלהם. כל עוד יעילותו של הרעל נמשכת, הדם זורם דרך הכלים בצורה חופשית יותר והלחץ יורד באופן זמני. עם זאת, ברגע שהשפעתו חולפת, הכלים חוזרים למצבם הקודם כשהם נחלשים על אחת כמה וכמה בשל פעולת התרופות המשמשות.

אין תרופה שאין לה השפעה מזיקה על האורגניזם.
אך רק לאחרונה הופיעו מספר קטן של פרסומים העוסקים בנושא זה, אחד מהם, "תגובות עם טיפול תרופתי" (5591), מאת ד"ר הארי ל. אלכסנדר, פרופסור אמריטוס לרפואה קלינית, בית הספר לרפואה של אוניברסיטת וושינגטון , נותן לנו הרבה מאוד מידע שימושי. כמובן, בדרך כלל תרופות אחראיות רק לאותם סיבוכים ותגובות אשר הורגות מיד את הקורבן או מופיעות בצורה של מחלות קשות. גם אז רק אחד מכל אלף מהסיבוכים האלה נרשם בפועל; השאר נשארים בשכחה נצחית.

נקבע כי כל אחד מ-000,053 החומרים המשמשות להכנת תרופות עלולות לגרום לסיבוכים. אבל ביניהם המסוכנים ביותר הם פניצילין, אורומיצין, סטרפטומיצין, תרכובות כספית, תרופות מקבוצת סולפונאמיד, דיגיטליס, חיסונים, סרומים, ויטמינים סינתטיים (תיאמין, ניאצין וכו'), אטופן, קורטיזון, תמצית כבד, אינסולין, אדרנלין ועוד רבים. תרופות אחרות בשימוש נפוץ.

חשוב לתת לשאלה זו את השיקול המוקפד ביותר.
ויטמינים סינתטיים ותמציות אורגניות, שבאמצעותם אנשים רוצים להחליף את המרכיבים התזונתיים ואת מוצריהם הנשרפים במטבח, הורגים אדם במהירות הבזק, לרוב תוך חמש דקות לאחר כניסתו לגוף. בשנת 1951, 324 מיליון, ובשנת 1952, 350 מיליון גרם של פניצילין בלבד הוזרקו לדם האדם על מנת להחליף את האנטיביוטיקה הטבעית שנצרבה במטבח.

לאחר הכנסתן לגוף האדם, תרופות הורגות אלפי אנשים, לפעמים תוך חמש עד עשר דקות, באמצעות אנפילקסיס, בעוד שעשרות אלפי אחרים נתונים להמון מחלות, מהן אפשר להזכיר תפרחת סרפד, דרמטיטיס, קוצני. חום, אקזמה, פורפורה, אסתמה של הסימפונות, פוליארקיטיס, שחמת הכבד, צהבת, דלקת כליות, נפרוזה, אנמיה אפלסטית, מחלת סרום וגרדת.

אנשים רוצים להעלים עין מאחריותן של אותן תרופות בגרימת מקרי המוות והמחלות הללו, ולהטיל את האשמה על רגישות העל של הגוף. אבל לגבי מה גורם לרגישות העל הזו, הם עוברים על השאלה בשתיקה.

הילדים המסכנים שלי היו מושפעים ממחלות כאלה ומחלות עור כמה פעמים בשנה. תמיד היינו מנסים לחפש את הפגם באוכל שהם אכלו, בעוד שהרופאים שנתנו צרורות של מרשמים לא אמרו מילה על הסכנות של התרופות שהם רשמו. כמו מיליוני אחרים, האמנו שתרופות נועדו רק לרפא אנשים, לא כדי לחלות אותם. פעם שני הילדים שלי נשכבו עם צהבת באותו היום. הופתענו בתדהמה, כי ידענו שצהבת אינה מחלה מדבקת שתשפיע על שניהם יחד. היום, אין דבר שאני יכול לעשות כדי להקל על עקיצות מצפוני אלא להזהיר הורים אחרים מפני סכנות כאלה.

כיום עצוב לראות כיצד הסמים המסוכנים ביותר זוכים לפופולריות בעזרת שירים מתוקים ותמונות מושכות כדברים מועילים שניתן לצלם בכל יום.
במדינות מסוימות, אכן,

רפואה ורוקחות הפכו לדאגות ענקיות של מסחריות ורווחים.

אכילה גולמית תשים מיד קץ לשימוש בכל מיני תרופות, שכן בהיעדר מחלות לא יהיה צורך באופן טבעי בתרופות.
מחלות הן תוצר של ניוון של מוצרי מזון; ניתן לכבוש אותם רק על ידי תיקון התזונה שלנו. כל הניסיונות שלנו לכבוש מחלות באמצעות תרופות הם ניסויים מסוכנים ביותר, חסרי הגיון, שנידונים לכישלון. כבר תוצאותיהם המצערות בוהות בפנינו.

סוגים חדשים של מחלות מופיעים ללא הרף; קָלוּשׁ
מחלות נותנות מקום להפרעות חמורות יותר. כתוצאה מכך גברים מכינים ללא הרף סוגים חדשים של סרומים וחיסונים, מגלים אנטיביוטיקה חזקה יותר ויותר ומתערבים בהדרגה במבוך של טעויות, סיבוכים ואסונות.

יש לעשות שינוי חסר תקדים ובסיסי בתחום מדעי הרפואה. כל הרופאים הישרים ובעלי רוח הציבור חייבים לקום מיד ולנקוט בצעדים אקטיביים למניעת הרס חומר הגלם האינטגרלי המיועד למפעל האנושי.

לדעתם של אנשים קצרי רואי, אכילה גולמית היא בגדר
חזרה לחייו הפרימיטיביים של האדם הפרהיסטורי. למעשה, אין בושה גדולה יותר לציוויליזציה מאשר פעולות הבישול והזיקוק. אוכל הגלם רק מוותר על הסבל שנגרם על ידי מה שנקרא מחלות הציוויליזציה ומסרב להפוך את ההתקדמות הטכנית שהעניקה לו הציוויליזציה לאמצעי להרוס את טוהר חומרי הגלם האנושיים. אחרת, הוא לא מוותר על הנוחות של דיבור בטלפון, נסיעה באוויר או שמירה על טריות הפירות שלו במקרר.

במשך מאות שנים גברים היו כל כך עיוורים ובורים שהם תמיד התייחסו לאכילת ארוחות מבושלות כפעולה טבעית. ועכשיו, כשהם שומעים לראשונה על אכילה גולמית, הם רואים בזה משהו מוזר ומוזר, בעוד שבמציאות דווקא ניוון המזון הטבעי באמצעות בישול הוא הדבר החשוב ביותר.

לא טבעי, מוזר וסקרן, ושיש לתעד בהיסטוריה כאיוולת הגדולה ביותר שבוצעה על ידי בני האדם.

אכילה מבושלת וטיפול תרופתי מובילים את הגזע האנושי להשמדה מוחלטת

מינים רבים של חיות ממותה ישבו פעם בכדור הארץ הזה ואז נפגשו עם הכחדה מוחלטת. בימינו, זה במו ידיו שהאדם יוצר תנאים קשים כאלה שיוציאו אותו יום אחד מעל פני האדמה הזו. במקביל לתהליך ניוון מצרכי המזון, ישנה עלייה במגוון ובתדירות של מחלות שונות. לפני שחלפו דורות רבים נוספים, אנשים ימותו ממחלות לב וכלי דם או מסרטן לפני שהגיעו לגיל ההתבגרות ויזכו להזדמנות לפתח את יכולות ההולדה שלהם. על בסיס המהירות המדאיגה שבה גדלו המחלות הללו בעשורים האחרונים, קל לחזות שאם גברים עדיין ימשיכו בטיפשותם, ייתכן שהיום הגורלי הזה לא ירחק.

המדען שמצביע על היתרונות של אכילה מבושלת וטיפול תרופתי הוא כמו הסוחר שעל סף פשיטת רגל, שמח לספור את הפרוטות שלו, תוך שהוא עוצם את עיניו למיליוני ההפסדים המביטים בפניו. את התוצאה הסופית של כל עסק יש לשפוט לפי המאזן הסופי שלו. הבה נראה אילו יתרונות ויתרונות הצליח האדם המתורבת לרכוש לעצמו על ידי גילויי הבישול והרפואה שלו, בהשוואה לאלה שמהם נהנים אינספור בעלי חיים שונים. האדם נתון למחלות שונות יותר מכל יצור אחר.

לאחר גילוי הוויטמינים, לבני אדם היה צריך להיות נבון להבין מיד שבאמצעות בישול הוא הורס במזון טבעי את אותם מרכיבים שהיעדרם מזרז את סופו. הוא היה צריך לשים קץ לבזבוז הזה אחת ולתמיד ולהגן על חסינותם של מוצרי מזון טבעיים מפני ניוון. אבל כל כך גדול קסמו של אוכל מבושל שהוא מסכל כל ניסיונות כאלה לרפורמות. ההתמכרות כובשת את המדע ולוקחת אותו

לתוך הטפרים שלו. בינתיים, עדיין נאחזים במהירות באוכל מבושל, גברים מנסים לחדור לתוך סודות המזון, לזהות את אותם מרכיבים שנהרסים בבישול ובעיבוד, ואז להחליפם בחומרים סינתטיים. האם אין זו טיפשות לשרוף ולהרוס את אותם מרכיבים חיוניים במו ידיו, לחלות, לעמוד על סף הקבר ואז לעשות ניסיונות חסרי תקווה להציל את עצמו באמצעים מטעים? עלינו לזכור את העובדה שמרכיבים אלה אינם מוגבלים ל-04 ו-05 הויטמינים המוכרים על ידי ביולוגים.

יש כל כך הרבה כאלה שלא ניתן יהיה ליצור תמונה מדויקת של תכונותיהם האיכותיות והכמותיות במשך אלפי שנים קדימה. הבה נניח לרגע שיום אחד מדענים עשויים להצליח לזהות את כל הזנים שלהם. לאחר מכן, על מנת להחליף באמצעים מלאכותיים את המרכיבים שנזרקים מחיטה בלבד, יידרשו אלפי מרשמים ותכשירים לכל אדם, שלא לדבר על העלויות הגזירות הכרוכות בכך.

על ידי מחקרים שבוצעו על זנים נפרדים של פירות, ירקות ודגנים, ביולוגים מכורים למזון מוכיחים בעצמם שלמזון טבעי יש את התכונה לרפא כמעט כל סוג של מחלות. אבל אנשים לא רוצים להודות שהאורגניזם האנושי יישאר נקי ממחלות אלו אם הוא ניזון אך ורק ממזונות טבעיים מילדות ואילך. כבר מההתחלה עצם המחשבה על הימנעות מאוכל מבושל מונעת מהם את היכולת לחשוב בבהירות, ואז המדע נותן את מקומו להתמכרות.

אסור להשתמש במזון טבעי על ידי רופאים כאמצעים טיפוליים זמניים בלבד. יש להכריז עליהם כתזונה היחידה המתאימה לאדם

רופאים מתקדמים רבים מגנים את הטיפול התרופתי. חלקם כל כך מאוכזבים מהתוצאות הבלתי יעילות שהתקבלו מטיפול תרופתי, עד שהם נוטשים את הפרקטיקה הרפואית ומתמסרים לחקר הבעיות הבסיסיות של טיפול מונע. ביניהם הרופא השוויצרי המפורסם ביכר-בנר, שממחקריו הגרמנית הצגתי מספר תרגומים קצרים בספרי הארמנית. בתחילת הקריירה הרפואית שלו, ביכר בנר הפך לכזה

מאוכזב משיטות הטיפול העדכניות שכאשר עשה היכרות עם הערכים התזונתיים של מזון טבעי, החל לרפא את מטופליו בעזרת תזונה טבעית, ללא כל תרופות. מהר מאוד, מספר רב של חולים, שטופלו ללא הצלחה על ידי רופאים שונים בכל רחבי העולם ללא כל תוצאות, הלכו לבית ההבראה שלו בציריך ותוך זמן קצר מאוד השיגו ריפוי מלא על ידי טבעונות גולמית.

אבל ביכר-בנר התייחסה למזון גולמי כ"אמצעי טיפולי", לא כתזונה היחידה המתאימה לכל היצורים. כאילו גברים נאלצו להזין את עצמם ממזונות לא טבעיים כבר מילדותם ולאחר מכן, לאחר שחלו, להירפא על ידי "התזונה הטיפולית" בגילם המתקדם. אבל לפרדוקס לכאורה זה היו סיבות ברורות. קודם כל, אין אף אחד בעולם, אפילו לא המומחה הבכיר בתזונה גולמית, ביכר-בנר, שמבין שאכילה מבושלת היא התמכרות ושהרצון שאנשים חשים לאוכל מבושל אינו רעב ולא הדרישה הביולוגית של התאים.

לאחר מכן, כרופא, ביכר-בנר הוכשרה לרפא מחלות קיימות. אף אחד לא היה משלם לו עמלות, או אפילו לוקח אותו ברצינות, אם הוא היה תומך בפומבי במערכת תזונה שהייתה שומרת על האנושות נקייה מכל מחלות.

כרגע ישנן שתי דעות מנוגדות לגבי תזונה.
אחד מהם מגן על אכילה גולמית, השני מעדיף אוכל מבושל; אחד מהם דוגל בטבעונות, השני מעדיף תזונה מהחי. עכשיו מדע הוא לא פוליטיקה. לאדם המחזיק בנקודת מבט שגויה אין זכות לכפות את דעותיו השגויות והמזיקות על ילדים חפים מפשע. הדרישה ההכרחית של זמננו היא ששתי נקודות המבט הללו ייבחנו בחוגים מדעיים ותרבותיים בינלאומיים, כדי שניתן יהיה לגנות את הטועה, בעוד שהנכון תוכרז לציבור ויושם בפועל.

במבט ראשון, אותם אנשים פשוטי אופקים שאינם רוצים לחדור לעומק הבעיה חושבים שהאידיאל של אכילה גולמית אינו משהו שניתן לממש במהירות ושגברים לא יהיו מוכנים מדי לנטוש את השורשיות העמוקה שלהם. הרגלים. אבל זה הקול של

התמכרות, לא למדע. עם זאת, יש להפריד בין המדע להתמכרות. ראשית עלינו להודות כי חומרי הגלם הגולמיים הם חומרי הגלם האמיתיים והמלאים

המתאימים לאורגניזם האנושי, ולאחר מכן נותנים למי שרוצה לדרדר את חומרי הגלם של עצמם ושל ילדיו לעשות זאת כאוות נפשו.

מלכתחילה עלינו להשתמש בניסיון שנצבר מאכילה גולמית כדי לתקן מיד את התפיסות השגויות הרווחות במדעי התזונה, לפיהן מצרכי המזון החיוניים ביותר נחשבים כמזיקים, ואילו המזיקים באמת מומלצים כמזיקים. בָּרִיא. יש להבין בבירור כי ללא כל יוצא מן הכלל, כל אותם מקרים בהם מאכלים גולמיים אסורים לחלשים, לחולים, לסובלים מהפרעות קיבה ומחלות אחרות, דווקא אותם מאכלים אסורים הם שירפאו, ימשיכו ויחזקו את החולים. .

במקרים כאלה כבר לא מדובר בהפסקת הרגל רע.
להיפך, החולה מבקש כעת פירות, אך אנו מסרבים להם; הוא מרגיש עייף מאוכל מבושל, אבל אנחנו משכנעים אותו לשתות קצת יותר; אנחנו חוטפים את הפירות מידו של ילד ודוחפים לו איזו ארוחה מבושלת לתוך גרונו. במילים אחרות, אנו מזרזים את קצוותיהם בכך שאנו מכריחים אותם לאכול את אותם מאכלים בדיוק שהיו הגורם למחלתם ולחוסר יכולתם. תיקון אי הבנות מהסוג הזה לבדו יקטין את מספר ההרוגים בטרם עת ב-05 אחוז.

על מנת לשכנע את עצמנו באמיתות ההצהרות הללו שם

אין אמצעי אחר מלבד ליישם אכילה גולמית בפועל למשך כמה חודשים, וכל בר דעת צריך לנסות את הניסוי הזה. בדרך זו ישים סוף סופי לנקודות המבט השגויות והסותרות הקיימות על תזונה.

לאור אכילה גולמית העקרונות הבסיסיים של התזונה כבר לא

להישאר מוגבל לאוניברסיטאות ומכוני מחקר; אלא הם הופכים לעניינים בעלי חשיבות עיקרית לכל האנושות. עבור אנשים רגילים, ניתן לסכם את השמות המדעיים של אלפי מוצרי מזון, הנוסחאות המסובכות שלהם והתיאורים הארוכים והמייגעים של תכונותיהם התזונתיות והיתרונות כביכול.

מילים בלבד: ,RAW VEGAN FOODאו חומר הגלם המלא לגוף האדם.

כך, אכילה גולמית הופכת לאידיאל מלבד מדע הרפואה, אידיאל שניתן להסבירו לא בנוסחאות מדעיות, אלא בהיגיון, שהוכחותיו הן חוקי הטבע הבלתי ניתנים להפרכה והתוצאות הבסיסיות המתקבלות מהניסיון הבסיסי.

אסור לנו לעולם להרגיז את שלמות הגולמי האנושי חומרים

גוף האדם הוא מפעל מסובך. אפשר להתייחס אליו בצורה ראויה יותר כעולם ענק של מפעלים ומערכות במובן זה שכל תא שנלקח בנפרד הוא בפני עצמו מפעל מסובך אשר, בתורו, מורכב ממספר רב של מפעלים אחרים. עד היום, מדענים חוקרים הצליחו לגלות עד עשרת אלפים חלקים בכל תא. כל בלוטה או איבר מורכבים ממיליארדים של תאים כאלה, ומהשילוב של אותם בלוטות, איברים, מערכות, שלד ועור נוצר גוף האדם.

על מנת שיוכלו לבצע את תפקידם כראוי, יש לספק למפעלים ולמערכות המסובכות ביותר הללו חומרי גלם המכילים עשרות אלפי חומרים שונים, שלכל אחד מהם יש את החובה המיוחדת שלו לבצע בארגון הכללי של האורגניזם האנושי. כל אותם חומרים בנויים בעזרת אור השמש ומרוכזים בצמחים. למשל, זרע, עלה או גרגר תירס מכילים בפני עצמם את כל אותם מרכיבים תזונתיים החיוניים לאורגניזם של בעלי חיים. כעת, למרות שמרכיבים אלה שונים בצמחים שונים בכל הנוגע להרכבם וסידורם, אין לכך חשיבות רבה, כי לאחר הכנסתם לאורגניזם הם מתפרקים ומסונתזים שוב, שבמהלכו חומר אחד משתנה לחומר אחר. לפיכך, האורגניזם מסוגל לשנות את כמויות המרכיבים השונים בהתאם לצרכיו, אך בהיעדר יסוד כימי מסוים הוא אינו יכול להביא את אותו יסוד חסר בתוך האורגניזם או להחליף אותו באלמנט אחר.

למשל, לא ניתן היה לגלות במעבדה ריכוזים עצומים של סידן, ויטמינים או חלבונים בתלתן, אך מתלתן ומעשבים שעדיין נפוצים יותר, בעלי החיים לוקחים את כל הוויטמינים והמלחים המינרליים שלהם ובונים את העצמות המסיביות שלהם. , בשר ושומן. במילים אחרות, במקום החלב, החמאה, הגבינה, המוח, הכבד והבשר שאנשים קצרי רואי ממליצים עליהם כמקורות לסידן, זרחן, ויטמינים וחלבונים "מאוזנים לחלוטין", עשוי תלתן לבדו להיות מומלץ, כי כל החומרים הללו מקורם בתלתן. לכן, חסר משמעות, חסר ערך ואפילו מזיק לטעון שמזון כזה או אחר עשיר בויטמין מסוים, בעוד שאחר שופע מינרל מסוים, כי מלבד הטעיה ומבלבול של אנשים, טענות כאלה אינן משרתות. כל מטרה שימושית.

הפונקציות העיקריות של המרכיבים התזונתיים בגוף הם מְשׁוּלָשׁ. קודם כל, הם משמשים כחומר בניין לבנייה וחידוש תאים; לאחר מכן הם מייצרים את האנרגיה הדרושה להכנסת התאים הללו לתנועה ומתן חום לגוף, ולבסוף, הם מספקים לתאים המיוחדים את חומרי הגלם הדרושים לפעילות הייצור שלהם.

זה הכרחי שנשמור על האורגניזם שלנו באותה הקפדה כמו שיצרן דואג למפעל שלו. בהתאם לכך, לצורך פעולתן של התפקודים המשולשים לעיל עלינו לספק לגופנו את כל המרכיבים התזונתיים הדרושים כמכלול אינטגרלי ובאותן פרופורציות מאוזנות כפי שהטבע מציג אותם בפנינו.

אחרת, אם יהיה חסר באחד מהמרכיבים, לעובדה זו תהיה השפעה שלילית בהכרח על הבנייה והעבודה של האורגניזם.

אבל איך האיש התרבותי של היום מתייחס לגופו שלו? הוא מתפזר, שורף, הורג ומערער את שלמות חומרי הגלם שלו ואז הוא ממלא את בטנו באקראי בגופות המתות והרעילות. בדרך זו, צריכתו של מרכיב מסוים עלולה לעלות על הדרישות הרגילות של האורגניזם שלו במאות מונים, עם חוסר מקביל בצריכה של מרכיב אחר.

מבשר מבושל, לחם לבן, מקרוני, אורז, ממתקים, חמאה מבורכת ומרגרינה נוצרים תאים טפיליים חסרי יכולת, בעלי מבנה פשוט למדי, שתחת משקלם מתכופף המכור לאוכל.
מדענים יכולים להוכיח בקלות שלפני 50, 100 או 200 שנה הלקות אנושיות לוו בעיקר ברזון מוגזם. באותם ימים, לאדם היה כוח התנגדות גדול יותר וגוף האדם היה מסוגל לעמוד במזון לא טבעי ולמנוע הכנסת כמויות מוגזמות של חומרים כאלה על ידי אובדן תיאבון, שלשול, הקאות ועוד אמצעים כאלה. עם זאת, עם הזמן האורגניזם האנושי נכנע ללחץ של מוצרי מזון מנוונים, "מאמץ" את עצמו אליהם, ומאפשר שמנמנות בלתי פוסקת של תינוקותיהם ושמנמנות פניהם. אנשים אלה הפכו לראשונים לבנות ולאחר מכן לקיים תאים פשוטים, חסרי ערך, לא פעילים התואמים למבנה שלהם. לכן בימינו רזון פחות נפוץ והעולם מלא בגופות מכוער, לא טבעי.

כיום, ילדים רבים נולדים עם משא נורא של חסרי ערך ותאים לא פעילים. הוריהם פשוטי הנפש גאים בשמנמנותם של תינוקותיהם ובשמנמנות פניהם. לפעמים השמנמנות הזו היא בעלת ממדים כה עצומים שהיא מפחידה את מי שמבין את טבעה האמיתי. עם זאת, אנשים טיפשים מייצגים את המפלצות האלה על אריזות המזון לתינוקות שלהם כסימנים בטוחים לבריאות טובה.

האורגניזם האנושי עושה מאמצים רבים לשמור תחת שליטה מסוימת על הגידול המופרז של התאים הטפיליים וחסרי התועלת, על ידי הפצתם על כל חלקי הגוף החופשיים: בגפיים העליונות והתחתונות, מסביב לסנטר, מתחת לעור הבטן. והמותניים, ובמקומות אחרים. עם זאת, קורה שמדי פעם חלק מאותם תאים מצליחים להתנער מהשליטה הזו, להפריד את עצמם מהחיים הקהילתיים, להיות עצמאיים, להתחיל קיום אינדיבידואלי ולהתרבות ללא גבול. לעתים קרובות מאוד האורגניזם מצליח לשמור על קבוצות של אותם תאים עטופים במקום אחד ומונע מהם להתפשט. הגידול שנוצר מכונה אז "ניאופלזמה שפיר" או "גידול שפיר" ויש להבחין בו מאותו גידול המסתעף בחופשיות לחלקי הגוף השונים.

על מנת לשגשג על חלבונים (ובעיקר חלבונים מהחי), ואשר ידוע כ"ניאופלזמה ממאירה" או פשוט כסרטן.

יש להדגיש את העובדה שבישול אינו הגורם היחיד הגורם לאובדן הערך התזונתי של מוצרי המזון. קמח לבן ואורז מלוטש הם מצרכי מזון מזיקים גם כאשר הם נאכלים חיים.
אפילו קש מיובש אינו מאכל מושלם, למרות העובדה שהוא מסוגל לשמור על יצור חי בחיים. חומר המזון המושלם יכול להיות גבעול החיטה יחד עם האוזן, אם הוא נאכל ירוק בקיץ ויבש בחורף. עבור הפרה והכבשים, העשב הנפוץ בהר אינו יכול להיחשב כמזון מושלם. אותם בעלי חיים עברו את האבולוציה שלהם בטבע החופשי, וניזונו בו זמנית מעשבים, עלים, פירות וירקות. לכן מקרים מסוימים של מחלות מתרחשים בקרב אותם בעלי חיים שנמנעו מהם, באמצעות התערבות האדם, את מוצרי המזון המתאימים לדרישות התאים שלהם. אף על פי כן, איברים של בעלי חיים הניזונים מהעשבים הנפוצים ביותר אינם נתונים בשום זמן לסכנות כמו זו של האדם; וגם לא חיידקים כאלה אימה עבורם כפי שהם עבורנו, מהסיבה הפשוטה שאין להם מטבח. האם לא ניתן יהיה להקנות לתאים הסרטניים את האיכויות הגבוהות שיש לתאים הרגילים ולהחזירם לחיק הקהילה על ידי צריכת פירות, שאמנם דלים בחלבונים, אך עשירים בויטמינים ושאר מרכיבי הצמח. הערך התזונתי הגבוה ביותר, אז אף תרופה עלי אדמות לא תוכל לבצע את המשימה הזו. כל הניסיונות לרפא סרטן באמצעות תרופות וניתוחים הם חסרי תועלת לחלוטין ונידונים לכישלון מוחלט. אבל אדם נבון לעולם לא צריך לסבול מסרטן אם הוא לא מפר את שלמות חומרי הגלם שלו.

לפיכך, התאים המופקים מעוף ואורז, מרק, כבד צלוי, לחם וחמאה, דבש, ריבה וממתקים נטולי יכולת לבצע כל עבודה מועילה. התאים הפעילים, המיוחדים והבריאים לחלוטין של גוף האדם נולדים אך ורק מפירות וירקות חיים; במילים אחרות, מאותם חלבונים שמכניסים לגוף האדם אלפי מרכיבים תזונתיים שונים במצבם הטבעי והחי, ושמכור לאוכל מתבאס לאכול לפעמים כמעין מותרות "לא תזונתי". כולם צריכים עכשיו

להיות מסוגל להבין את גודל הפשע שביצע ההורה שאומר לילד שלה לא לקלקל לו את התיאבון עם פירות לפני ארוחת הערב כי הוא חייב לאכול את הארוחה שלו בקרוב. זה כמו להגיד לו לא לאכול את אלפי חומרי הגלם השונים החיוניים לאורגניזם שלו במצבם הטבעי והחי, אלא לחכות לגופות המתות וחסרות החיים של כמה מהם, שהיא הולכת לתת לו. בקרוב בצורה של ארוחה.

אוכלים מבושלים שמחים מהמחשבה שהמזונות שהם צורכים עשירים בקלוריות. כעת, קלוריות יכולות להיות שימושיות רק כאשר מנצלים אותן במלואן. כאשר מספר תאי השריר קטן, וגם אלה חלשים, חולים וחסרי גמישות, חלק הארי של הקלוריות נותר ללא שימוש ולאחר שגרמו צרות ניכרות לגוף, משאירים את האורגניזם בצורה לא רצויה. חום, והם אבודים ללא מטרה. כאשר אנו מדליקים אש באוויר הפתוח, האנרגיה של האש הזו אובדת ללא תועלת, אך כאשר אנו שורפים את האש במנוע של מפעל, היא משרתת את מטרתה במלואה. באמצעות מזון מבושל, המכור לאוכל מכניס לגופו צריכה של קלוריות שלוש או ארבע פעמים מעבר לדרישות התפקוד של האורגניזם שלו. הקלוריות המתקבלות ממזון גולמי משרתות במלואן את מטרתן, מכיוון שמוצרי מזון כאלה מלווים בכל הגורמים הדרושים לניצול אותן קלוריות.

זו צריכה להיות חובתם של ביולוגים ורופאים לעודד אנשים לא להפריד את המרכיבים התזונתיים זה מזה, אלא תמיד לצרוך אותם יחד, בפרופורציות המאוזנות הטבעיות שלהם ועם התאים החיים שלהם. אסור להם לדבר על התועלת של מרכיבים תזונתיים בודדים, אלא צריכים להדגיש את חיוניותם; בדיוק כפי שאנו רואים בטוהר הדלק לא רק שימושי עבור המטוס, אלא כהכרחי. אסור להם לדבר על היתרונות של ויטמינים מסוימים, אלא צריכים להדגיש את הסכנות של הפרת שלמותם והשמדתם.

באופן כללי, ניתן לסכם את כל מדע התזונה בשתי נקודות עיקריות ולגרום לדאגה של כל האנושות:

.1הזנה אנושית צריכה להיות מורכבת כולה מתאי חיים. רק לאותם מוצרי מזון המורכבים מתאי חיים יש את כל התכונות הדרושות כדי לספק את הדרישות של האורגניזם האנושי. האדם אינו נמק. הוא לא יכול היה להיות טורף יותר מאשר לתפוס זבוב באוויר ולבלוע אותו בחיים, או לקרוע טרף לגזרים כמו חיית בר ולטרוף אותו עם כל קרביו ועצמותיו.

.2ישנם גופי ירקות נפוצים ומובחרים בטבע. גופי הירקות המושלמים והמזינים ביותר הם הזנים הטובים יותר של פירות, ירקות ירוקים, דגנים ושורשים.

על ידי אכילת מזון מבושל, האדם סוגר את התיאבון שלו בשלושה מתוך ארבעה סוגים של חומרים מנוונים ומונע מהאורגניזם שלו את אלפי המרכיבים החיוניים האחרים. הוכחה בולטת לקביעה זו היא העובדה שבין אלפי מרשמים רפואיים קשה למצוא אחד בו לא מצויין ויטמין כזה או אחר, אך בקושי תפגשו במרשם שבו מוזכרים שמות החלבונים, השומנים והפחמימות.

בקיצור, האדם נהנה מבריאות מושלמת כשהוא ניזון אך ורק ממזון טבעוני גולמי, הוא חולה במידה שהוא צורך אוכל מבושל והוא מת כשהוא מתקיים אך ורק על תזונה כזו.

איך מחלות נולדות

הבה ניקח בלוטה שמורכבת ממיליארדי תאים. תאים אלה הם מסוגים רבים, שלכל אחד מהם תפקיד או חובה מיוחדים לבצע. לפיכך, ישנם תאי שרירים ותאי אפיתל, וישנם תאי עצב ותאים להרבה מאוד מטרות אחרות. אבל התפקיד העיקרי של התאים של כל בלוטה נתונה הוא הפרשת נוזלים.

לבלוטות של אדם שאוכל אוכל מבושל יש את מלוא התאים שלהן, אולי אפילו יותר, אבל רק רבע או חמישית מהן מתאימות לכל עבודה מועילה, וזה לא מספיק. חֶלְבּוֹן

לבדו, במיוחד החלבון המת מהחי, שנחשב בעיני אנשים קצרי רואי כחומר הבניין המושלם, יכול לכל היותר להביא לידי קיום רק את המבנה הפשוט ביותר של תא חסר צורה, חסר יכולת וחסר תועלת מסוג פרימיטיבי. במבנה שלהם, תאים אלה דומים לאותם אורגניזמים פרימיטיביים בעלי אופי אלמנטרי ביותר אשר הופיעו לראשונה על פני כדור הארץ בשלבים המוקדמים ביותר של התפתחות אבולוציונית ואשר נבנו מחומר הבניין הנפוץ ביותר: חלבונים, שומנים ופחמימות.

אולם במהלך מיליוני המאות שלאחר מכן, אותם אורגניזמים חד-תאיים פרימיטיביים עברו תהליך אבולוציוני ארוך בעזרת חומרים תזונתיים באיכות הגבוהה ביותר, כלומר הויטמינים והמינרלים המוכרים והלא מוכרים לנו.

במהלך אותה אבולוציה הם התפתחו והולידו אורגניזמים שונים מורכבים יותר. אנו יכולים לראות את הסיכום הקצר של התפתחות היסטורית זו של האורגניזמים בעובר של בעל חיים, מרגע ההפריה ועד להתפתחותו המלאה. אותו תהליך חוזר על עצמו במהלך התפתחות התאים האנושיים הבודדים.

בבלוטה נתונה, לכל תא מיוחד יש מנגנונים מסוימים, שניתן לארגן ולעשות רק כדי לרכוש את היכולת לעבודה פעילה על ידי אספקת מרכיבים תזונתיים מיוחדים.
כעת, חומרי הגלם הנחוצים לתפקודים היצרניים של אותם מנגנונים יכולים להינתן אך ורק על ידי מוצרי מזון גולמיים. אף דבורה לא יכולה להכין דבש מהצוף של פרחים מבושלים!

כאשר המרכיבים המיוחדים אינם מגיעים לתא בכמות מספקת, התפתחותו מואטת או שהוא אף נעצר. זה מוליד מגוון רחב של תאים חולים, כגון תאים שומניים, אנפלסטיים, ממאירים או סרטניים, מקרופאגים, מגה-קריוציטים, פוליקריוציטים וכו'.

לפיכך, לא רק שרוב התאים של הבלוטה המדוברת לא להגיע להתמחות (בידול), אך גם חומרי הגלם הנחוצים להפרשת הנוזלים אינם מגיעים לתאים המעטים שעדיין שומרים על יכולת העבודה וכתוצאה מכך הבלוטה אינה מסוגלת לשמור על רמת הייצור התקינה שלה. זה בדרך זו כי הבלוטה היא

מושפע ממחלה. התפתחות לא מספקת ותפקוד לא תקין של התאים עלולים להתרחש גם בכל האיברים והמערכות האחרות, וכתוצאה מכך הופעת מחלות מתאימות.

לפעמים בלוטה או איבר מסוימים נפגעים במידה כזו שהסרתו הופכת לבלתי נמנעת. במקום לנקוט באמצעים הטבעיים ביותר כדי למנוע מלכתחילה את ההרס של אותו איבר, גברים טורחים ביותר להסירו ואז מתגאים בביצועו של נס כזה. לאדם טבעוני גולמי די ברור ששום תרופה לא יכולה להחזיר תא מנוון למצבו הרגיל ולהחזיר לו את כושר העבודה הראוי שלו.

לאוכל הגולמי אין פחד מחיידקים, כי הוא מוגן נגדם על ידי כוחות הטבע. חיידקים אינם יכולים להזיק לתאים המפותחים והמתמחים (המובחנים). הם מפזרים את פגעיהם על התאים החלשים והעדינים.

למעשה, האוכל המבושל חייב את קיומו לאותם רכיבי תזונה גולמיים מעטים שהוא אוכל לפעמים רק לשם ההנאה, מבלי לקחת בחשבון את מלוא חשיבותם. כעת, מכיוון שהאורגניזם האנושי יכול לשמור על קיומו על כמות הזנה קטנה להפליא, הכמויות הקטנות הללו של חומרי תזונה גולמיים מספיקות כדי להחזיק אותו בחיים לזמן מה.

כיום, אפילו מומחי התזונה הגדולים ביותר רואים בדרך כלל ריקבון וזיהום כפגמים היחידים במזון.
הם רואים כמזינים, בריאים ונורמליים את כל אותם מזונות שהם טריים, נקיים ו"מבושלים היטב". נראה שהיעדרם של אלפי מרכיבים חיוניים בהם אינו מדאיג אותם כלל. כשמזכירים להם את זה, הם עונים שהם אוכלים גם פירות. זו תשובה חסרת היגיון ביותר. המחלות של האורגניזם האנושי נובעות מעצם העובדה שאנו מפרידים את המרכיבים התזונתיים אחד מהשני ואז צורכים אותם בנפרד, כביכול במקרה, ללא כל תוכנית מתאימה.

יש לחפש את הערך התזונתי של מוצרי מזון שלא במגוון של מזונות שנצרכו, אבל במגוון המרכיבים המרכיבים

אותם מוצרי מזון. הדשא הנפוץ ביותר, כשלעצמו, עשיר יותר בכמות המרכיבים התזונתיים שלו ובכל האוסף של שלל המנות המוגשות בנשפים המפוארים ביותר. זהו פסק הדין של המדע.

כנסים רפואיים רבים מתקיימים למניעת מחלות שבהם, לאחר דיונים במשך שעות על נושאים משניים, מתאספים הנציגים הבכירים של מדע הרפואה סביב שולחנות מעוצבים לעשירים לארוחות הערב שלהם. לאחר מכן, תוך התעלמות ממזונות הבסיס והמאוזנים, שנוצרים במעבדת הטבע המופלאה למניעת מחלות ואשר מורכבים מאלפי חומרים חיים, הם ממלאים את עצמם דרך כלים בגופות המנוונות והמתות. גרוע מכך, רבים מהם, המתייחסים לחומרים מזינים טבעיים כלא חיוניים, משלימים את תוכנית התזונה שלהם עם קפה וסיגריות. תנו לרופאים לסלוח לי על ההקפדה הזו, אבל לאחר הרהור קטן הם ודאי יסכימו איתי שזו לא שיטת התזונה הנכונה וכי הגיע הזמן שהם ישקלו ברצינות שינוי בסיסי במנהגי ההאכלה השגויים הנוכחיים.

פעם במדינות מסוימות באסיה, פושעים שנידונו למוות ניזונו מתזונה של בשר מבושל בלבד. בדרך כלל הם מתו תוך 28-30 ימים, בעוד שבמקרה של רעב מוחלט אדם עלול להישאר בחיים עד 70 יום. המשמעות היא שלא רק בשר מבושל הוא מאכל גרוע, אלא שעם הרעלים שהוא מייצר, זהו באמת רעל שהורג אדם בזמן קצר יחסית.

ידוע בדרך כלל שאנשים שצורכים כמות מופרזת של אורז מלוטש נתונים לבריברי, שהורג את החולה לאחר שגרם סבל רב. עכשיו אולי הסימפטום החשוב ביותר של בריברי הוא פולינאוריטיס, אבל זה לא התסמין היחיד של המחלה; זה רק אחד ממספר רב של תסמינים. גם מחסור בויטמין B1 אינו הגורם היחיד למחלה זו, כפי שמקובל לחשוב. אורז מלוטש אינו מכיל אף אחד מהוויטמינים הידועים או הלא ידועים. לחם לבן ובכלל כל ההכנות

מקמח לבן יש בדיוק אותם מאפיינים כמו שיש לאורז מלוטש. הדבר נכון גם לגבי סוכר מלאכותי ושומנים מובהקים, שהם הנציגים של זה או אחר מאלפי המרכיבים התזונתיים.

מזונות המזון הנ"ל, המהווים את התזונה הבסיסית של האוכל המבושל, הם הגורמים העיקריים הגורמים למוות, רק שהם הורגים אדם במסווה של שלשול, מחלות זיהומיות, שיגרון, גאוט, טרשת, סוכרת, אפופלקסיה, סרטן ועוד. מחלות אחרות.
לפעמים הם הורגים בגיל שנה בלבד, לפעמים בגיל חמש, 50 ,10או 70, תלוי בשיעור היחסי של שתי קטגוריות המזון הנצרכות (מזון מבושל ותזונת גלם) ומידת התורשה. התנגדות המועברת לאדם.

כתוצאה מתזונה לקויה, כיום לאמהות רבות אין חלב להניק את התינוקות שלהן, ולכן חלק מהן מאכילות את תינוקותיהן בחלב יבש, ביסקוויטים, לחם לבן ותה. באופן די טבעי הילד מתחיל להיות מבוזבז וכחוש. בתי החולים לילדים ובתי היתומים בעולם מלאים בחולים כאלה.

מספיק לתת לילדים כאלה רק שתי כוסות מיץ פירות
מדי יום על מנת שיוכלו לחזור לבריאותם לחלוטין תוך שבועיים. אבל דיאטניות מכורות לאוכל, מתעלמות מהצורך של פירות, מבצעות כל מיני ניסויים כואבים בגופו המבוזבז של הילד, ואחרי ששאבו ממנו את טיפות הדם האחרונות, הם מנסים להזין אותו בחלב יבש, תמציות בשר. , ויטמינים מלאכותיים ותרופות שונות. במילים אחרות, תוך התעלמות מהאיזון ההרמוני של המרכיבים התזונתיים המסופקים על ידי הטבע באופן חופשי, הם מתחילים לערוך ניסויים על גופו הכחוש של אותו ילד באמצעות כמה מרכיבים עליהם השיגו ידע מקוטע במעבדותיהם. אם אותו ילד לא ישיג כל מזון טבעי איכשהו או אחר, הוא, בוודאי ימות, ומקרי מוות כאלה, אכן, מתרחשים באלפים. אבל, מה שעוד יותר נורא, דיאטנים תמימים רבים אינם מאפשרים לילדים כאלה לאכול פירות חיים מתוך אמונה שהבטן החלשה שלהם לא תוכל לעכל אותם, או במקרה הטוב, הם משאירים את שאלת הפירות לשיקול דעתו של הורי ילדים, לגבי

זה בתור מותרות מיותר בעל חשיבות מינורית. עדים לעובדה שבבתי חולים רבים תמצאו בשר, ביסקוויטים, חלב יבש, סוכר, תה, מרגרינה, אורז, לחם לבן, ויטמינים מלאכותיים ותרופות ככל שתרצו, אבל לא תראו אף מכשיר לסחיטת פירות. מיצים, ורכישת פירות אפילו אינה חובה. מבתי חולים כאלה מוציאים עשרות גופות ילדים, אבל אף אחד לא רוצה להטיל אחריות על מערכת התזונה הלא טבעית לאותם מקרי מוות.

אני פונה לרגשות ההומניטריים של כל הרופאים. תנו להם לשקול ברצינות את העניין הזה. אני שואל את כל המרצים באוניברסיטאות ואת כל הגופים האחראים ומשרדי הבריאות של כל מדינה בעולם אם הם חרדים לבריאות ולרווחתם של בני עמם או לא. אם כן, עליהם להתחיל לעבוד ללא דיחוי. ההצהרות שלי אינן רק השערות, אלא עובדות בלתי ניתנות להפרכה, שאותן אני מציג לקורא לא כתוצאה מניסויים על שפני ניסיונות, אלא על ידי הדוגמה החיה של משפחתי ושל עצמי.

האמצעי הטוב ביותר למניעה וריפוי מחלות ובמקביל להעלאת רמת החיים הוא שכל משרד בריאות יפריש תקציב זניח להקמת מחלקות הסברה, במטרה מפורשת להביא לידיעת ההמונים. הנזק שנגרם על ידי בישול, כמו גם על ידי מזון חסר ויטמינים, במיוחד לחם לבן, אורז, בשר, שומנים מובהקים, סוכר, תה, קפה, משקאות אלכוהוליים ולא אלכוהוליים. לאחר מכן עליהם לשכנע אנשים להפחית ככל האפשר את צריכת המזון המבושל ולהכניס שינויים הדרגתיים בהרגלי התזונה שלהם.

מטבע הדברים, מכיוון שכל הגברים אינם הגיוניים, לא ניתן להפוך את כולם לאוכלי גולמי בבת אחת, אך חיוני שאנשים יכירו את חומרי הגלם המתאימים של גופם כבר מינקותם, ישתחררו מהם. דעות קדומות שגויות ומסוכנות, וצריך להבין שזה לא מרק עוף, אורז, קציצות, ביצים וסטייק בקר שנותנים להם ולילדיהם בריאות וכוח, אלא חיטה מונבטת, גזר, עגבניות, אגוזים, ענבים וכו'. כדוגמה, כתוצאה מאכילת בשר ומאכלים מבושלים אחרים במשך 52שנים, איבדתי את כל כוחי ויכולתי

לא לעלות שתי מדרגות בלי להרגיש קוצר נשימה; אבל היום, אחרי שהתנזרתי מאוכל מבושל במשך שמונה שנים, אני יכול לרוץ במעלה הרים בקלות רבה.

אני לא יודע על איזה נימוקים מדעיים בימינו בהרבה מאוד בתי ילדים ומשפחתונים הם מעמידים לרשות הילדים קופסאות ביסקוויטים, כדי לעזור לעצמם מתי שהם רוצים.
יש להחליף את הקופסאות של אותם חומרים מזיקים בסלסילות של פירות טריים, גזר, מלפפונים ועגבניות בקיץ, ופירות יבשים בחורף, מהם יש לאפשר לילדים לאכול בחופשיות וככל העולה על רוחם בכל שעה. של היום. אז כולם יראו כיצד, על פי חוקי הטבע, ילדים יתחילו אוטומטית לצרוך פירות במקום מזון מנוון, ובכך להבטיח את בריאותם במו ידיהם.

יש לאמץ את שיטת האכילה הגולמית בבתי חולים לכל הסוגים
יש ליידע את החולים והציבור על התוצאות שהושגו.
רפורמות שימושיות מאוד עשויות להתבצע במסעדות ציבוריות. מבלי לשלול לחלוטין ממכורי האוכל את "הנאות" הארוחות המבושלות, קטלניות ככל שיהיו, לעת עתה, ניתן לצמצם את כמותם ב-05 אחוזים לפחות ולהחליף את ההפסד בסלטים טריים ולפתנים נאים, ועל ידי הזנים הרבים של פירות העונה. כך לא רק שהארוחות יהפכו מגוונות ונעימות יותר, אלא גם בריאות האנשים תתבצר, ויחול חיסכון ניכר במשק הציבורי.

לאחר שהציבור יכיר את הנזקים שנגרמים ממזונות מבושלים, הוא ינסה להימנע מהם. כמו כן, יימצא מספר רב של אנשים הגיוניים אשר מטביעים את קול ההתמכרות שלהם, ילכו בעקבות הדוגמה שלנו ובתרגול של אכילה גולמית מלאה יבטיחו את הבריאות המושלמת של עצמם ושל משפחותיהם. אנשים שאיבדו כל תקוות להחלמה או שהפכו מעוותים בגלל כושר גופני לא טבעי, יבינו כי על ידי הקפדה על אכילה גולמית, תוך מספר חודשים בלבד הם יוכלו להגיע לבריאות שתמיד חלמו עליה.

אנשים מפרסמים ספרים רבים כדי להדגים את הטיפול מאפיינים של פירות וירקות נפרדים, כגון ענבים, תמרים, תפוחים, איברים, בצל או צנוניות, ועל ידי פיתוח שיטות מיוחדות לצרוך אותם, הם מנסים להשקיע בפעולות הללו מראית עין של הליכים מדעיים. למעשה, כל הזנים האכילים של צמחים גולמיים הם חומרי תזונה מושלמים ובעלי אותן תכונות. לא משנה מאיזו מחלה אדם סובל, הם מספקים את הדרישות של האורגניזם, הם מווסתים את תפקודי האיברים, הם משחזרים את בריאות החולה. מידע על אמיתות כאלה צריך לעמוד לרשות הציבור ללא עלות, שכן זה לא אנושי לקבל כסף עבור ייעוץ כזה.

הדיאטה של אוכל מבושל מלאה בסתירות קטלניות. בהרבה מאוד מקרים מומלצים מוצרי מזון מזיקים כשימושיים, בעוד שדי חיוניים מיוצגים כמזיקים ואסורים בתכלית האיסור. הסיבה לכך היא שהניסיון של אוכלים מבושלים מבוסס על השפעות מיידיות, לכאורה וסותרות של מוצרי מזון ועל חישובים שגויים שנעשו במעבדה. מיליוני אנשים חפים מפשע נספים כתוצאה מאותם חישובים סותרים ושגויים.

המדריך האמין ביותר הוא החוויה הבסיסית והמושלמת של אוכל הגולמי, וכתוצאה מכך כל הטעויות, הסתירות ואי ההבנות הקיימות במדע הרפואה בכלל ובדיאטה בפרט, מובאות לאור ומתוקנות פעם אחת. לכולם. יש צורך להכפיל את הדוגמאות של אותה חוויה למרחקים ולהכיר את כל האנושות עם התוצאות שהושגו.

זה הפשע הגרוע ביותר להרגיל תינוק שזה עתה נולד למאכלים מבושלים

כשמתברר לכולם שאכילה מבושלת היא הרגל לא טבעי, שהיא הגורם לכל מחלות האדם ושזו התמכרות נוראה כל כך שברגע שאדם נופל טרף לאחיזתו חסרת הרחמים, הקורבן מצליח להשתחרר רק לעתים רחוקות. את עצמו שוב מציפורניה.
איזו זכות יש לאדם הגיוני להכניס אותו לאורגניזם של אדם

ילדה שזה עתה נולד תמים במו ידיה? איזו זכות יש לה להרוס את איברי תינוקה הקטן על ידי מזונות שנשרפו, הושמדו, נהרגו על האש? האם זה לא האכזרי מכל הפשעים, האם זה לא למעשה רצח, רצח אכזרי? אני עצמי הרגתי את שני ילדיי האהובים במו ידי בדרך זו ואני די מודע לגודל הפשע.

במציאות, כל ההורים המכורים למזון הם רוצחים. בהווה המאה איש לא מת מוות טבעי. כל מקרי המוות הם תוצאה של מחלות שנגרמות מארוחות מבושלות, והאנשים שמלמדים ילדים לאכול אוכל מבושל הם הוריהם. הורים אוכלים מבושלים חייבים להבין היטב שהאחריות לכל מחלה והפרעה אצל ילדיהם מוטלת על כתפיהם. הם חייבים לשקול את העניין הזה ברצינות רבה לפני שהם מתמידים בדרך השגויה הרגילה שלהם.

הבסיס לכל סרטן או שבץ לב מונח עם פת מזון מבושל ראשון שניתן לתינוק, גם כאשר המחלה מופיעה בגיל מתקדם ביותר.

אפשר לטעון שקשה לאנשים מבוגרים למנוע לחלוטין אוכל מבושל. אז טוב מאוד, במקרה כזה תן להם להתמיד בהרגלים המזיקים שלהם כאוות נפשם. אבל מה זה שמכריח אותם לשרוף את חומרי הגלם האינטגרליים של ילד תינוק, להרוס, לשלול מהם את המרכיבים הכי חיוניים שלהם, להמיר אותם לחומרים מזיקים ואז לתת אותם לתינוק? ההתנהגות הבלתי אנושית הזו כלפי ילדים חפים מפשע, הברבריות הזו, חייבת בוודאי להיפסק.

אין כלל מדע שמונע מהורה לתת לילדה חיטה מונבטת במקום לחם לבן, אורז מלוטש או מקרוני; מיצים טריים של גזר, תפוזים, ענבים ותפוחים במקום חלב יבש; פרי נא במקום לפתן; אגוזי מלך, שקדים, שעועית מונבטת ואפונה במקום בשר ושומנים. על ידי אכילת מזון נא הילד נהנה מחיים בריאים, מאושרים וארוכים, בעוד שהתזונה האלטרנטיבית מובילה אותו למחלות ולמוות בטרם עת. אתה יכול להיות סמוך ובטוח שהילד חושק באוכל נא בכל נשמתו. הוא דורש ממנו לקבל את חומרי הגלם שלו במצבם שלמים ויש לו זכות בלתי ניתנת לערעור עליהם.

על הרופא או ההורה שאינו חף משכל ומצפון לפעול בהתאם, ללא היסוס.

כאשר בגיל שלושה או ארבעה חודשים מתחילים איברים של תינוק לניתוח לא סדיר, הרופא קוצר הראייה רושם שניים או שלושה סוגים של ויטמינים מלאכותיים במקום אלפי החומרים שנשרפו על האש, או לכל היותר הוא ממליץ, כמעין תרופה, על כמה כפיות מדודות של פירות. מיץ, ובכך משאיר את המצפון שלו ושל הוריו של התינוק למנוחה. מדוע ילד צריך לסבול ממחסור בויטמינים, אם על ידי עצם אמא שלה לא הורסת את הוויטמינים הקיימים במזון טבעי?

הבה נעצום לרגע את עינינו ונתאר לעצמנו את הנס שהטבע עושה במלואו. ברגע שאנו מכניסים גרגר חיטה בודד למפעל גוף האדם דרך הפה, האורגניזם לוקח את הדגן הזה, מפרק אותו ומפיץ אותו בכל הגוף. אלפי החומרים השונים המרוכזים באותו גרגר נעים לכל הכיוונים וכל אחד מהם הולך למלא את תפקידו. לפיכך, המרכיבים התזונתיים השונים בגרגר חיטה מבצעים עשרות אלפי משימות שונות ומנהלים את הפונקציות הביולוגיות של האורגניזם ללא כל פגם או פגם.

אבל מה קורה כשאנחנו מכניסים לבטן טיפה של לחם לבן? הוא מגיע ללא מטרה את הבטן לעבודה; הוא נשרף והופך לחום חסר תועלת, או, במקרה הטוב, הוא מוסיף כמה לבנים או אבנים נטולות מרגמה על כמה תאים עצלים וחסרי ערך. לבו של אדם הניזון מחיטה טהורה מוצק וחזק כגרגיר תירס, ואילו לבו של אדם שאוכל את הלחם הלבן חלש ופריך כמו הלחם שהוא אוכל. על כך, הביאו עדים למספר ההולך וגדל של אי ספיקת לב.

האם בנס כלשהו כל העולם יתעשת היום ולאמץ את הנוהג של אכילה גולמית, למעט מקרים מסוימים המתקדמים מדי במחלותיהם, לא יהיו מקרי מוות בטרם עת במהלך שלושת או ארבעת העשורים הבאים, עד לקשישים

אנשים מגיעים לגיל מבוגר. כפי שהוא, מקרי המוות הנגרמים מאכילה מבושלת עולים פי כמה מאלו שנגרמו במלחמות הגדולות ביותר.

בשם כל ילד חסר אונים, אני שוב פונה לכל המדענים,
אנשי למידה, מנהיגי אומות, משרדי בריאות, הורים וגברים טובי לב ברחבי העולם כדי לשים קץ מיידי לפשע הנורא הזה נגד ילדים קטנים. כל עיכוב של יום עולה לאלפי חיים חפים מפשע. אנשים מבוגרים חופשיים להקריב את חייהם לתענוגות הקטלניים של מאכלים מבושלים ובכך להתאבד, אבל מי נתן להם את הזכות לטבוח בילדיהם העניים, במיוחד מכיוון שאותם מאכלים, רחוקים מלהעניק להם כל הנאה, רק ממלאים הילדים בגועל? אין טעם לטעון שכשילד יגדל הוא יראה אחרים אוכלים ואז הוא עצמו ירגיש רצון לאכול. קודם כל, ברבריות כמו אכילה מבושלת לא יכולה להימשך זמן רב ואנחנו עשויים לצפות בביטחון לניצחון המוקדם של האכילה הגולמית. אז יש מיליוני אנשים שרואים את האלכוהוליזם או את ההתמכרות לסמים של אחרים, אבל מרחיקים את עצמם היטב מרשעות כאלה. הילד שלי כבר בן 6

והוא

(הכוונה היא לשנת ,1963כאשר חלק זה של הספר נכתב)

יכול להבין הכל; היא רואה את האוכל המבושל נאכל על ידי אנשים אחרים, אבל היא עצמה מתעבת אותו בכל נשמתה. איזה מכור לאופיום מלמד את ילדו התינוק לרכוש את הרגל הסמים כבר מהעריסה?
איזה שכל ישר מניע אדם להקריב את בנו שלו ולהפוך אותו לבן לוויה מוקדם להרגליו הנתעבים כדי לסנקציה ולהנציח את התמכרויותיו האישיות? תנו להורים קודם כל לגדל ילד בריא על פי חוקי הטבע ולאחר מכן, לאחר שהוא גדל, תנו להם להשאיר את דרך הפעולה העתידית שלו לרצונו החופשי, בדיוק כפי שעושים במקרה של כל שאר הפגמים.

לאחר קריאת שורות אלו אף הורה הגיוני לא יכול למצוא הצדקה לכך שרשויות אחרות נתנו עצות שונות בתכלית. אם היא תתמיד בהתעלמות מקול האמת, עליה לקחת על כתפיה את האחריות להרוס את בריאות ילדה ולערער את עתידו. אדם חייב להיות נטול שיקול דעת בסיסי ביותר להחליף 10,000 חומרים באפס חומרים, תאים חיים בתאים מתים, חומרי גלם מאוזנים לחלוטין בחומר מנוון, טבעי

תזונה על ידי תזונה לא טבעית, חיטה מונבטת על ידי לחם לבן, אפונה ירוקה על ידי בשר, ופירות טריים על ידי ריבה.

ביולוגים במערכת העיכול חייבים להוכיח שיש לטבע עשה טעות בכך שלא הציגו לנו מצרכי מזון ב-a מדינה מבושלת

אני פונה בפומבי לכל המדענים כדי לאשר את דעותיי וגם להכריז עליהם לכל העולם, או להוכיח שכאשר שמים מזון טבעי על האש, לא נגרמים הפסדים במרכיבים התזונתיים או בתכולת האנרגיה שלהם; לא מתרחשים מקרי מוות של תאי הירקות החיים ולא מתרחשים שינויים במבנה האטומים. עוד עליהם להוכיח כי ביצירת חומרי הזנה לאורגניזם האנושי, בוגר עשה טעות בכך שלא הציג בפנינו את מצרכי המזון במצב "מטוהר", מבושל או שרוף, שהפעולות שבוצעו במפעלים ובמטבחים הם אמצעים מדעיים שמטרתם לתקן את הטעויות של הטבע ושלויטמינים מלאכותיים מעשה ידי אדם יש ערכים תזונתיים גדולים יותר מהוויטמינים המצויים בטבע. אם נכשל בכך, עליהם להודות בטעויות הטרגיות שנעשו עד כה, ולבטל את הארוחות המבושלות אחת ולתמיד, עליהם למצוא מקלט בחוכמת היקום ולהפסיק להתערב בהרכב המזון הטבעי שנוצר על ידי הטבע של כדור הארץ. תנו לאלה הרואים עצמם כאוכלי בשר לצרוך את בשרו, אם הם יכולים, טרי ושלם, כמו חיות טורפות, מבלי להרוג את התאים שלה או לדרדר אותו בשום צורה.

אין לנו זכות לפגוע בשלמותם של חומרי הגלם שיצר הטבע עבור האורגניזם האנושי, כאשר בכל האמצעים המדעיים העומדים לרשותנו, איננו מסוגלים ליצור את האורגניזם החד-תאי הזעיר ביותר; כאשר, בעזרת כל המרכיבים התזונתיים המוכרים לנו, איננו יכולים להאכיל אורגניזם באופן מלאכותי ולהשאיר אותו בחיים לאורך זמן; וכאשר בקושי הצלחנו לזהות אלפית מהחומרים בגרגר תירס. נכון שבוצעו מחקרים רבים והושגה התקדמות ניכרת בהכרה של רכיבי תזונה שונים וכתוצאה מכך רכיבי תזונה חשובים רבים.

התגלו מרכיבים, אבל כל התגליות האלה לא יכולות להיות בעלות משמעות גדולה יותר מהמצאת הלוויינים המלאכותיים. ההבדל בין ויטמינים מלאכותיים לבין המרכיבים התזונתיים המרכיבים גרגר תירס הוא באותו הסדר כמו ההבדל בין לוויינים מלאכותיים מעשה ידי אדם לבין גרמי השמים היוצרים את כל המערכת הגלקטית שלנו. המדענים שמייצרים לוויינים מלאכותיים, לעומת זאת, לעולם אינם מתיימרים להשמיד את הגלקסיות הקיימות ולהחליף אותן בגופים בין-כוכביים שנוצרו לאחרונה בעצמם.

הקורס הטוב ביותר שלנו הוא ללמוד בקפידה את חוקי הטבע אבולוציה של אורגניזמים של בעלי חיים וצמחים. אבל, בשום מקרה, עלינו לבטל את עבודת הטבע ואז לנסות לשחזר אותה בעזרת תמציות בלוטות עלובות וויטמינים מלאכותיים.

כאשר אנו מניחים חתיכת תפוח אדמה או מח בחמאה ומתחילים לטגן אותה, אנו מתחילים בתהליך ההרס שלו כבר מהרגע הראשון.
הוא מיד מתחיל לרטוש, להצטמק, להפוך לחום ואז להתייבש, ואם נמשיך בפעולה עוד קצת, הוא מתפחת והופך לאפר מרושע. הריח המעורר תיאבון שמדגדג לנו את נחירינו הוא הריח של המרכיבים היקרים ביותר של מוצרי מזון טבעיים, שצוחקים על החושים שלנו ונעלמים באוויר.

אסור להשתמש במונחים "בישול" ו"אפיה" במובן של
הכנה, בנייה ושיפור, כפי שהיו שימושים עד כה; יש להפעיל אותם, במקום זאת, כדי להעביר את התחושה של הרס, השמדה, שריפה, הרג או השמדה, מכיוון שבאמצעות פעולות אלה אנו משמידים את החומרים היקרים ביותר שהם בעלי חשיבות חיונית לאורגניזם שלנו ובכך אנו מבצעים את הפשע הנתעב ביותר נגד האנושות. .

תינוק מתעב את הטעם של מזון מבושל, אשר להיראות מעורר תיאבון רק למכור לאוכל, בדיוק כמו אופיום נראה נעים לנרקומן

אנשים פשוטים עשויים לחשוב שזה יהיה אכזרי לקפח ילדי התענוג שמקורו בטעם של מאכלים מבושלים. כגון

אנשים צריכים להבין שלמעשה, מזון מבושל אינו טעים כלל; הם נראים טעימים רק למכור לאוכל, בדיוק כמו שאופיום נראה נעים למכור לסמים. עד עכשיו לא היה מי שיספר לנו את האמת הפשוטה הזו, כי מאז ומתמיד אף אחד לא היה משוחרר מהתמכרות לאוכל.

איבריו של ילד שזה עתה נולד מותאמים להרכב המזון הגולמי בלבד.
התינוק נהנה מאוד מפירות וירקות חיים.
הוא אוכל, בשביעות הרצון הגדולה ביותר, דגנים גולמיים, תפוחי אדמה, שעועית, חצילים, אפונה ירוקה ועדשים, שטעמם מאוד, אבל לא טעים לאוכל מבושל.

הילד הקטן אינו שואב תענוג כלשהו מטעם הארוחות המבושלות; הוא מתעב ומתנער מהם בכל נפשו ובכאב רב הוא בולע את המאכלים הלא טבעיים האלה. אבל ההורה המסכן והפשוט לא מבין זאת. היא מונחית אך ורק על ידי ההתמכרות שלה, ובחרדתה להאכיל את הילד היטב, היא ממשיכה להכריח את המאכלים השפלים האלה לגרונו עד כדי כך שהיא הופכת את הילד למכור מושלם, ובכך הורסת את בריאותו ואושרו.

במהלך השנים הראשונות לחייו, התינוק ממשיך להתנהל בצורה נוראית מאבק במזון לא טבעי. הדבר ניכר מתחלואי הילדים הרבים והפרעות הקיבה התכופות שבהן סובלים ילדים, כמו גם מהשיעור הגבוה של תמותת תינוקות. תינוק הוא מפעל חדש שנבנה ומושלם. הוא לעולם לא יחלה אם נספק תזונה טבעית לפעילות התזונתית הרגילה של איבריו.

האימוץ האוניברסלי של טבעונות גולמית הוא הדרך היחידה לשחרר את כולם האנושות מקללת המחלות אחת ולתמיד. הפצת אכילה גולמית חייבת להתחיל באנשים חולים, ילדים שזה עתה נולדו, אנשים שניחנו בכוח הרצון והתבונה הדרושים, ובהורים ההגיוניים של ילדים שאוכלים גולמיים, אשר יחויבו להוציא מבתיהם כל עקבות של מזון מושפל. לא לשים פיתוי בדרכם של ילדיהם. תקופה ראשונית זו של הימנעות מרצון מאוכל מבושל תימשך עד ליום בו יגיעו הרשויות

חושיהם, ויחליטו להכריז על אכילה גולמית חובה, ובכך לאכוף את רצונו
הנבון של הטבע על ההמונים הנבערים, חסרי ההדרכה. יבוא הזמן שבו
האכילה הגולמית תנצח בכל העולם. בעתיד המבורך הזה, הבישול ייקרא
פשע.

אסור שהקושי כביכול לבטל את הרגל האכילה המבושלת במהירות,
תירוץ להכחשת הנזק שנגרם ממנו.
אף אחד לא מנסה להצדיק גניבה, שוד ורצח, למרות שלא ניתן היה למגר את
המגיפות הקשות הללו מהחברה האנושית.
הנקודה המהותית היא שמדענים יודו עקרונית ויצהירו בפני הציבור כי פעולת
בישול המזון היא שגויה, לא טבעית ומסוכנת, וכי היא הגורם הישיר למחלות.
השאלה המשנית של הפעלת אכילה גולמית לתרגול בפועל עשויה להיות
משאירה למהלך האירועים שלאחר מכן.

אכילה מבושלת הולידה ברציפות התמכרות לאוכל, מחלות, מדע רפואי
ופרמקולוגיה. המטרה הסופית של מדע הרפואה היא לתקן ולשפץ את
האיברים המנוונים והמנוונים של האדם. במקום מדע הרפואה, לאוכל הגולמי
יש את המדע או הבריאות שלו, שמטרתם למנוע את הניוון שהוזכר לעיל
ולהבטיח חיים בריאים, מאושרים, ארוכים ושלווים לדורות הנוכחיים והבאים.
כל המחלות נגרמות מהפרה של חוקי הטבע. אכילה גולמית מאלצת אנשים
לכבד את החוקים האלה.

התרגול של אכילה גולמית במשפחה שלי

העובדה שבגיל 60אני מסוגלת לכתוב שורות אלו היא בשל
אכילה גולמית. לפני שבע או שמונה שנים הלב שלי היה במצב כל כך ירוד עד
ששבץ לב נראה בלתי נמנע. נהגתי להיות חסר נשימה לטפס כמה מדרגות;
לא היה לי מספיק כוח להרים דלי מים. עצירות, הפרעות עיכול, צרבת, נדודי
שינה, כאבי ראש, ערימות, שיגדון, טרשת, לחץ דם גבוה, טכיקרדיה, ברונכיטיס
כרונית, טחורים והצטננויות תכופות היו בני לוויה של חיי במשך זמן רב. הודות
לאכילה גולמית נפטרתי מכל ההפרעות האלה. הורדתי לצמיתות את לחץ
הדם שלי מ-02-81 ל-31, ואת הדופק מ-08-09 ל-85-06. בלי שום סימן
לעייפות,

אני יכול ללכת לטאג'ריש ובחזרה (מרחק של 24קילומטרים) בארבע שעות, לטפס במעלה הרים כמו עז, להרים מזוודות כבדות במעלה המדרגות וכשיש לי זמן אני יוצא לטיול של 12קילומטרים כסדר יום רגיל. אני, שסבלתי בעבר מברונכיטיס כרונית ושכבתי בשפעת מספר פעמים בשנה כמובן מאליו, אפילו לא היה לי הצטננות בשנים האחרונות וישנתי באוויר הפתוח כל השנה. בחורף ובקיץ, ללא חשש לפחות מקור או חיידקים.

לפני שנים, היה לי התקף כל כך חמור של גאוט שלא יכולתי לגעת המפרקים של הבוהן הגדולה שלי; היום אני יכול לסובב אותם בכל הכוח בלי שום סימן של כאב. היכן בעולם הושגו תוצאות דומות באמצעות אטופן, ACTH, דיגיטליס, ברומידים, יוד, אספירין, אנטיביוטיקה ועוד אלפי תרופות?

ניתן לצפות בביטחון שהלב שעובד בקצב של 58פעימות בדקה ימשיך לעבוד הרבה מאוד שנים מבלי להיות נתון לעולם לסכנה של שבץ מוחי. בתנאי אכילה מבושלת כמו ירידה בדופק מתרחשת רק כשהלב חלש, אבל במקרה שלי זו תוצאה טבעית של הסדירות בפעולת אברי העיכול שלי.

משמעותי ביותר שבכל פעם שאני מנסה להעמיס על הקיבה בכמות פי כמה מהרגיל של מזונות טבעיים, הם לא נשארים בקיבה לאורך זמן, אלא עוברים למעיים בבת אחת ועוזבים את הגוף תוך מספר שעות, מבלי לעבור כל פירוק ומבלי לייצר את הפרעות העיכול הקטנות ביותר או לגרום לי אי נוחות כלשהי. במצב זה, הדופק שלי מוגבר בלא יותר מארבע או חמש פעימות בדקה, בעוד שכאשר אני מנסה "להסתפק" באוכל מבושל כמו "בן אדם רגיל", הלב שלי קופץ מיד ל-58-09 ולוקח ימים עד שהבטן שלי חוזרת לתחושת הקלילות הרגילה שלה.

יחד עם עצמי, אני מגדל את ילדי השלישי כאוכל גולמי. היא כבר ילדה קטנה בת שבע, אבל היא מעולם לא הכניסה פת מזון מנוון לפה שלה. הבריאות שלה היא

התגלמות של שלמות. עכשיו אני יכול לראות איזה הבדל גדול יש בין ילדים אוכלים גולמיים ואוכלים מבושלים. קל יותר לגדל מאה ילדים אוכלים גולמיים מאשר ילד אחד אוכל מבושל. אף פעם אין הזדמנות לדאוג ממחלות ילדים כמו צמרמורות והצטננות, שלשולים ועצירות, או בעיות לגבי אכילה של הילד יותר מדי או מעט מדי. היא עליזה כמו עפרוני ומתי שהיא רוצה היא הולכת לשולחן ועוזרת לעצמה בכל מה שהיא אוהבת לאכול. היא מנגנת, שרה ורוקדת כל היום בלי שום גחמות או קפריזות, בלי לבכות, בלי לעשות צרות לסובבים אותה.

היא הולכת לישון בדיוק בשעה 8 בערב ולאחר ששרה לעצמה כמה דקות היא עוצמת עיניים וישנה כמו טוף עד השעה 6 בבוקר. יתרה מכך, עובדה יוצאת דופן היא שאחרי החודשים הראשונים אנו יכולים לזכור רק שלוש או ארבע מקרים שבהם היא התעוררה במהלך הלילה. כל כך עמוקה ותקינה השינה שלה ששום רעש או תנועה לא גורמים לה להתעורר.

כשילדים אחרים בגן יושבים ליד שולחן ארוחת הבוקר שלהם לאכול לחם וגבינה, לחם וחמאה, מאפים וכו', היא מוציאה את שקית הפירות שלקחה מהבית ונהנית ממנו בשקט.
כשאנחנו בביקור אצל חברים, היא מביטה באדישות מוחלטת באותם שולחנות תה עמוסים שסביבם יושבים אנשים ו"נהנים" מכל מיני מאפים וממתקים. היא אף פעם לא מביעה משאלה, אפילו לא מתוך סקרנות, לטעום אף אחד מהם. בדרך זו יש לגדל את כל הילדים שאוכלים גולמיים.

אשתי, שמעולם לא כפיתי עליה את דעותיי, בהדרגה שינוי מערכת התזונה שלה למען ילדה ובריאותה, הפכה כעת לאוכלת גולמית מוחלטת והיא די מרוצה ממצבה. מלכתחילה, היא ויתרה לחלוטין על בשר ואז הפחיתה מנות מבושלות ללא בשר לאחד או שניים בשבוע. כשהילד גדל קצת יותר, אלה הוחלפו בכמה תפוחי אדמה מבושלים שנלקחו מדי פעם. לבסוף, גם אלה ויתרו לחלוטין כאשר יום אחד הילד שאל, "ממה זה הריח המגעיל הזה, אמא?" לאחר מכן היא לקחה רק פרוסה דקה של לחם ארוחה שלם שאותה אכלה לפעמים עם אגוזי מלך, שלא נראתה לילד.* היום היא רואה את ההשפעה הנפלאה של אכילה נא על האורגניזם שלה וזה לא מפתיע,

לכן, שהיא מתנזרת מכל מאכלים מבושלים. וכל זה הושג ללא קושי רב, לאחר שהחלטה התקבלה ברצינות. כשאין ריח של אוכל מבושל בבית, אכילה גולמית הופכת לעניין מאוד פשוט. זו הדרך שצריכים ללכת על ידי כל אותם הורים שמעריכים את בריאותם ואוהבים את ילדיהם.

כל ההרגלים הרעים של האדם הם תוצאה של בישול אֲכִילָה

אכילה גולמית תוציא מהזירה את כל שאר החטאים כמו אלכוהוליזם, עישון טבק, התמכרות לסמים וקמצנות. התמכרויות אלו אינן יכולות ללוות יותר אכילה גולמית. החטאים הללו הם הלוויינים של ההתמכרות לאוכל.

על ידי ניצחון האכילה הגולמית, יוקם סוף סוף שלום בר קיימא בעולם ובין העמים. כל הפשעים, השנאה, האיבה, היוהרה, הקנאה ובכלל כל הרגליו הרעים של האדם הם צאצאים של אכילה מבושלת. על ידי ביטול האכילה המבושלת יירגעו תשוקותיהם של בני אדם, נפשם תואצל והחיים יהפכו כל כך קלים, עד שגברים לא יהיו מחויבים עוד לקרוע זה את בשר זה או למכור את מצפונם תמורת בלגן של סיר.

תפיסת הדיאטה צריכה להיות מוגבלת ל- החלפת תזונה לא טבעית בתזונה טבעית שיטת האכלה

אכילה מלאה היא הדרך היחידה לשחרר את האנושות ממחלות. חצי מדדים מעולם לא נתנו ולעולם לא יתנו תוצאות. בתנאים הנוכחיים של אכילה מבושלת אין להתייחס לכל החישובים המקובלים של הערכים התזונתיים של דיאטות ספציפיות. לא משנה מהי המחלה, כאשר דנים בשאלת הדיאטה עלינו לחשוב רק במונחים של הנא והמבושל, הטבעי והלא טבעי, הטהור והמנוון. ההמלצות המובאות מדי יום ברדיו, בעיתונים ובאמצעים שונים אחרים על שימוש בוויטמינים, מינרלים וחלבונים ספציפיים, והמידע שניתן על ערכי הקלוריות שלהם, הינם מלאים.

בלתי מעשיים, חסרי ערך ומסוכנים, במיוחד כאשר הם מבוססים על שימוש בסמים ובמזון מן החי.

בהתחשב בתכונותיהם של חומרים תזונתיים בודדים, אסור לנו לדאוג כלל לעצמנו לגבי הוויטמינים או המרכיבים הספציפיים הקיימים בתזונה מסוימת. הנוכחות הבלתי משתנה של כל המרכיבים השונים בכל פת מזון היא שחייבת להיות חובה. לכן עלינו לדאוג שאף אחד מהמרכיבים לא ייעדר מהמזון שאנו צורכים. זה המקרה כאשר אנו אוכלים כל מאכל ירקות גולמי, בעוד שבאוכל מבושל הם נעדרים באלפים.

במשך מאות שנים, אלפי מומחים יצרו דיאטה המחקר הספציפי שלהם. אבל מכיוון שהם שמו לב לבעיות משניות בלבד ולא לקחו בחשבון את הנזק שנגרם כתוצאה מהשריפה במטבח, המחקרים שלהם לא הצליחו להניב את התוצאות הרצויות, וחמור מכך, בגלל הסתירות הרבות שלהם, הם היו הרסניים עבור האנושות . אפילו הצמחונים, שעשויים להיחשב כמתקדמים מביניהם, לא רק סבלו את הנזק שגרמה השריפה, אלא הם גם השלימו עם השימוש בלחם לבן וסוכר מזוקק, שאין בהם כל מרכיבים יקרי ערך. עם זאת, יש להודות שבכיבוש ההתמכרויות האנושיות, צמחונים עברו את הדרך התלולה ביותר. המהלך הקשה ביותר הוא הימנעות מבשר, שלאחריו החלפת תזונה ללא בשר במזון נא הוא רק צעד קטן, אם כי בצעד הקטן הזה עליהם להגיע ליעדם הסופי. לכן, יש לצפות שצמחונים מכל גווני הדעות יקבלו את עקרונות האכילה הגולמית ויתאספו יחד תחת אותו דגל, כדי להניח את היסודות לאותם חיים מאושרים שתמיד היו חלום האנושות.

כמומחה לדיאטה, זכה למוניטין רב באמריקה על ידי ג' האוזר. אבל גם האוזר, מתקדם ככל שהוא בהשוואה לדיאטנים אחרים, אינו לוקח בחשבון את הנזק שנגרם מהבישול ולכן הוא מנסה לשקם את הנזק שנגרם במטבח באמצעות מרשמים. הבה נניח לרגע שהעצה שלו

עשוי לשרת מטרה שימושית כלשהי. אבל איפה העובד, עובד החווה או האיש הרגיל ברחוב כדי למצוא את שכר הטרחה של אלף הדולר שעליו לשלם כדי לקבל מידע על כמה מולסה שחורה עליו לקחת בבוקר, כמה שמרים בערב , או כמה אלפי יחידות של ויטמין מסוים הוא חייב לבלוע כל יום?

זו לא הגישה הנכונה. יש צורך להכיר את המכלול
העולם בצורה יסודית ככל האפשר עם חומרי הגלם האינטגרליים של האורגניזם האנושי, לשנות באופן קיצוני את הרגלי התזונה הנוכחיים ולהפסיק את ההמלצות של דיאטות ספציפיות וויטמינים בודדים.

אנשי המדע יודעים שאף אדם הניזון אך ורק מתזונה של לחם, אורז מלוטש או בשר לא יכול לקוות לחיות זמן רב. אבל האדם הפשוט אינו יודע זאת. לדעתו, אותם מוצרי מזון מספקים הזנה מצוינת. כיצד נוכל להבטיח שבכוחן של הנסיבות או בלחץ העוני אדם לא יאכיל את עצמו ואת ילדיו בטיפשות מאותם מוצרי מזון בלבד ולא יהרוס את עצמו כתוצאה מכך? אפילו המדען המובהק ביותר, המכיר את כל הנושא, אינו מסוגל לעמוד בפני יצר החמדנות שלו והוא אוכל כל כך הרבה מאותם חומרים מקוללים עד שהוא מתאבד לאט אבל בטוח, ומתאבד מוקדם מדי באמצעות סרטן או התקף לב. אין די, אפוא, רק להפיץ את הרעיונות הללו בספרים; יש צורך לגייס את האיברים המתאימים של המדינה כדי להכניס שינויים בסיסיים ומתוכננים בהרגלי התזונה של האנשים. יש לנקוט באמצעים אקטיביים כדי להגביל בהדרגה את הבזבוז האדיר של מרכיבים תזונתיים ולעודד צריכת מזון גולמי ולא מזוהם. המטרה הסופית של כל סוג של דיאטה היא אכילה גולמית, כאשר המילה "דיאטה" מאבדת את משמעותה ונותנת מקום לביטוי תזונה טבעית או חומרי הגלם האינטגרליים עבור המפעל האנושי.

השימוש בויטמינים ומינרלים מלאכותיים חייב להיות
עצר

הכמויות היחסיות של המרכיבים התזונתיים במזון טבעי משתנות מאוד, במובן זה שכנגד מיליגרם אחד של מרכיב אחד עשויות להיות אלפית מיליגרם של מרכיב שני ומיליונית המיליגרם של שליש. אבל המרכיב השוקל מיליונית המיליגרם חיוני למפעל האנושי בדיוק כמו זה ששוקל מיליגרם אחד. כעת, במהלך הבישול, דווקא אותם מרכיבים שקיימים בעקבות קטנות בלבד נהרסים בשלב הראשון.

אפשר לתהות מדוע עם חומרי גלם כל כך פגומים המפעל האנושי לא מפסיק לעבוד בבת אחת, כפי שמפעל רגיל היה עושה, אלא ממשיך את פעילותו במשך זמן רב למדי, ובכך מוביל אנשים למסקנה השגויה שכל מה שמספק את התיאבון שלהם הוא תזונה .

העובדה היא שגוף האדם אינו אדם רגיל
בית חרושת. זהו עולם עצום עם מיליוני תושבים, אינספור מפעלים, ארגונים שונים, מערכות, חנויות, עתודות וכו'. גם אם הוא אינו מקבל תזונה כלל, הוא עדיין יכול לשמור את עצמו בחיים עד 70יום או אפילו יותר על ידי הפעלת הרזרבות האגורות שלו.

לאחר הכניסה לאורגניזם, חומרי ההזנה מופצים בכל גוף האדם על ידי תווך הדם וכל אחד מהתאים מקבל את החומרים המתאימים למבנה ולמומחיות שלו. אבל תאי הבלוטות והאיברים לא לוקחים דבר מהמרכיבים המנוונים המעטים שיש במזון מבושל בזנים קטנים כל כך שאפשר לספור על האצבעות. הם ממשיכים לחכות, ברעב ובמחסור, עד שהאדון שלהם מתנשא להושיט את אצבעותיו כדי לעזור לעצמו לחתיכת בצל, ירק ירוק או פרי.

האדם אינו חש ברעב של תאים בודדים שכן, על אף הרעב המופלג של התאים הבלוטיים והאורגניים, בטנו מלאה, התמכרותו מסופקת, הוא עצמו מרוצה. אבל עוד יותר תוכן הם התאים חסרי הערך, האדישים והבלתי פעילים, אשר זוללים בתאווה את "חומרי הבנייה המאוזנים במלואם" המקבילים.

למבנים שלהם ו"לחזק ולחזק" את הגוף על ידי הגדלת נפחו.

זו הסיבה שעם 50-60 קילוגרמים של תאים מיותרים וחסרי תועלת, לאדם המכונה בריא, חסון ונמרץ אין כמה מאות גרמים של תאים פעילים, מיוחדים, שבאמצעותם אחת או אחרת מהבלוטות שלו עשויות לתפקד באופן קבוע. ולייצר מוצרים ללא תקלות. כל עוד הבלוטות והאיברים לא נשללו מהשאריות האחרונות של תאים פעילים, אדם מסוגל לגרור איכשהו את קיומו; אבל כשהם סוף סוף מוציאים, המוות הופך לבלתי נמנע.

ואז האדם ה"שבע", ה"חזק" וה"נמרץ" מת בגלל שהרעיב את בלוטותיו ואיבריו. לדוגמה, תאי הלב מאבדים את הכוח והגמישות הדרושים לביצוע ההתכווצויות התקינות. לאחר מכן, הלב מנסה להציל את המצב על ידי הגדלת מספר התאים שלו, וכתוצאה מכך הוא גדל בתאים הנוצרים מחלבונים מן החי ומלחם לבן. -אבל זה לא מועיל, כי לתאים האלה אין יכולת לבצע כל עבודה מועילה ולא עובר זמן רב עד שהאיבר מפסיק לפעום כליל.

אנחנו לא יודעים בוודאות לכמה מרכיבים שונים הולכים הכנת גרגר חיטה או של כל גוף ירק אחר. הבה ניקח מספר היפותטי, משוער, נניח 10,000. לפי חוקי הטבע היסודיים ביותר, עלינו לחשוב שחומרי הגלם הנחוצים למפעל האנושי מורכבים מ-000,01 חומרים שונים, ובאספקת החומרים הללו חשוב להקפיד במיוחד שאחד או אחר מהמרכיבים נֶעדָר.

זוהי המערכת הטבעית ביותר להבטחת פעילותו התקינה של המפעל האנושי.

עכשיו בואו נראה עד כמה הדיאטה של האכילה המבושלת הזו עוקצנית גיל הוא. גברים נושאים הרס המוני של אותם חומרים חיוניים ומזינים את גופם רק בכמה סוגים של מרכיביהם.

לאחר שנים של מחקר קפדני, ביולוגים מגלים שיש רק 1015 סוגים של חומרים בגבינה, חמאה, כבד או מוח. אפשר היה לצפות מהם להתוודות שכתוצאה מהעבודה הארוכה שלהם הם גילו שמזונות כאלה ואחרים מורכבים מ-51-01 בלבד.

סוגים של חומרים מושפלים, לא מאוזנים, נושאי רעל, מנוונים ומתים, ושל המרכיבים היוצרים את חומרי הגלם שלנו, 9990זנים נעדרים, ולכן, מוצרי המזון הללו הם כל כך חסרים, מזיקים ומסוכנים שאסור להשתמש בהם כמזון. מומלץ על ידי כל אחד. אבל במקום זאת, הם מציינים בזה אחר זה את שמות כל החומרים שהצליחו למצוא באותם מוצרי מזון, הם מתארים בפירוט את תפקידיהם בתזונה ולאחר ספירת תכונותיהם הם ממליצים עליהם כחומרי תזונה "מועילים". הם לא מזכירים אף מילה על היעדרם של אלפי המרכיבים התזונתיים, והם אינם מדברים על תפקידם בתזונה או על התוצאות הרות אסון שבאו תמיד בעקבות היעדרם.

עם זאת, שיקולים אלה הם היבטים חיוניים למדי של השאלה.

יש לזכור שכל כך מגוונות הן הפונקציות של raw

חומרי מזון באורגניזם שגם אם על ידי נס כלשהו ידע האדם את כולם, חיים שלמים לא יספיקו לתיאורם בלבד. עלינו לראות כאחד מחוקי התזונה היסודיים את העובדה ששום מרכיב תזונתי אינו יכול לשרת את מטרתו האמיתית אם לוקחים אותו בנפרד, מלבד הכלל.

כשמציינים אפילו בפני המדען הכי מפורסם שיש
אין זכר לוויטמינים בלחם הלבן שהוא אוכל, הוא משיב, בלי היסוס, שהוא אוכל גם מזונות המכילים ויטמינים באותה הצדקה, יכול הלבנה להניח את הלבנים שלו כל היום ולהרים את הקיר שלו בלי שום מרגמה, ואז טוענים שיש מקרים שבהם הוא משתמש גם בטיט. כזה הוא העיוורון שגורם להתמכרות לאוכל.

מהו לחם לבן אם לא עמילן, סוכר, שומנים, חלבונים וכמה סוגים של מלחים מתים -במילים אחרות, רק האפר חסר החיים של כמה מתוך 10,000המרכיבים המרכיבים את חומר הגלם שלנו? מהו סוכר מזוקק אם לא אחד מ-000,01 לעיל? מהו בשר אם לא חלבונים המכילים רעל ועקבות של כמה מרכיבים מנוונים? עם זאת, האדם ממלא את קיבתו עד הקצה בחומרים המעטים הללו ומונע מאבריו אלפי חומרי תזונה חיוניים באמת. באשר להפרעות הנובעות מכך המתרחשות באיבריו, עלולות להיווצר

רעיון כלשהו על ידי ביקור בבתי חולים או בחינת האיורים בספרי לימוד רפואיים. איך יכלו להיגרם עיוותים, פצעים וכיבים נוראיים, אם לא בגלל היעדר חומרים מזינים מעולים?

למרות שמדענים גילו עד כה רק 40-50 סוגים מאלפי המרכיבים התזונתיים, חלק גדול מהספרות הרפואית מוקדש לתיאור ההשפעות של אותם חומרים, המהווים גם בסיס להרבה מאוד פעילויות רפואיות אחרות. חוץ מזה, רשת עצומה של מפעלים מסחריים התפרסה לאורכו ולרוחבו של העולם לייצור והפצה של אותם חומרים.

אנו עשויים לדמיין היטב מה יהיה המצב אם, במקום אותם 40-50 מרכיבים, מדענים חוקרים יצליחו יום אחד למצוא 400 או 500, שלא לדבר על 4,000 או 5,000 סוגים של חומרים. נראה שהאיש של היום איבד את עיניו של שלמות חומרי הגלם האמיתיים הדרושים לגופו; או שהם לא עומדים לרשותו מיד או שהוא מוצא את זה בלתי אפשרי להשיג אותם. אז הוא צריך להסתכל בכל פינה ופינה כדי למצוא אותם אחד אחד כדי לספק את צורכי האורגניזם שלו. מדעני מחקר רואים כמדעיים רק את אותם חומרים שנוסחאותיהם ידועות להם ומודפסות בספרים. מכיוון שאין להם ידע על הנוסחאות השלמות של המרכיבים של גרגר חיטה, הם לא רואים בזה שום דבר מדעי. זהו חומר "נפוץ" שניתן להשיג בקלות, שופע בכל מקום ומוכר לכולם. אבל זה עניין אחר לגמרי כשהם מצליחים לגלות מרכיב תזונתי חדש ולמצוא את הנוסחה שלו. אז זה הופך למדעי; גילויו זוכה לניצחון גדול בתחום הרפואה, ויותר מכך, הוא מכניס להט והתלהבות רעננה למפעלים, בתי מרקחת ומרפאות. וכל זה משום שהאדם אינו רוצה לוותר על לחמו הלבן.

ויהי מה, אנשים חייבים להודות סוף סוף שהדרך היחידה להיפטר ממחלות היא קודם כל להגביל בקפדנות ולאחר מכן לאסור לחלוטין את ההרס ההמוני של המרכיבים התזונתיים שלנו.

לשם כך, על הגופים האחראים לבצע פרסום אינטנסיבי
ועליו לנקוט באמצעים אקטיביים למניעת הרס המונית של

מרכיבים תזונתיים. עליהם להשיג זנים חדשים של מנות מתערובות של מאכלים גולמיים ולהמליץ עליהם לציבור, שהרגלי התזונה שלו יעברו שינויים הדרגתיים. כתוצאה מכך, המחלות שפוקדות כעת את האנושות יחוסלו בהדרגה וכלכלה עצומה תושפע ביוקר המחיה שלנו.

לפני שהפכנו לאוכלי גלם, נהגה המשפחה שלנו לצרוך קילוגרם לחם מדי יום, בעוד שעכשיו קילוגרם חיטה מחזיק לנו בין שמונה לעשרה ימים. בדיאטה של לחם לבן הייתי צריך למות מזמן, אבל בזכות החיטה הנותנת חיים אני עדיין חי, ואני מרגיש בטוח שאחיה לפחות עוד 40-50 שנה.

ההשוואה בין הבריאות של אכילה גולמית ל ילדים אכילה מבושלת היא האמצעי הטוב ביותר לאישור הנזק שנגרם מאכילת מזון מבושל

יש לאמץ את העקרונות קודם כל במשפחתונים, בתי ילדים, בתי חולים ומסעדות, ולאחר מכן יש לקדם אותם באמצעות פרסום בקרב הציבור הרחב. עם עובדות כה ברורות ובלתי ניתנות להפרכה כפי שהצגתי, יש לקוות שמדענים צלולים יתחילו לעבוד מיד. אבל אם הם רוצים לקבל הוכחה קונקרטית נוספת, אני מציע את המבחן הבא. תנו לתינוקות באחד מבתי הילדים להתחלק לשתי קבוצות שוות, שאחת מהן צריכה להאכיל בשיטות רפואיות עדכניות, את השנייה לגדל לעקרונות של אכילה גולמית. לאחר מכן יש להשוות את הבריאות של שתי הקבוצות זו לזו. אין לי שום ספק שמלכתחילה יהיה ברור לכל העולם איזו משתי המערכת) של תזונה היא באמת מדעית והומניטרית. אותן תוצאות עשויות להתקבל על ידי התאמת השיטה לריפוי של חולי בית חולים.

אנשים פשוטים רבים עשויים להתנגד לבדיקה בטענה שזה חוטא או מזיק לבצע "ניסויים" כאלה בילדים.
עם זאת, אם אנשים כאלה יחשבו קצת יותר לעומק, הם יראו שזה לא ניסוי לשמור על חייו ובריאותו של ילד על ידי האכלתו באוסף המלא של המרכיבים התזונתיים הטהורים שנועדו.

מטבעו עבור האורגניזם האנושי. הניסויים האמיתיים הם אותם בדיקות לא אנושיות שנערכות במסווה של מדע עם כמה סוגים של חומרים סינתטיים שעדיין לא זוהו במעבדה, וכתוצאה מכך מיליוני ילדים יוצאים מהחיים בינקותם ומשאירים את הוריהם במרירות. צַעַר. ניסויים הם אותם פעולות שמשחקות עם בריאות האנשים על ידי 1,001 מוצרי מזון ורעלים מנוונים ויוצרות מחלות חדשות. מחלות אלו נקראות בצורה מגוחכת מחלות הציוויליזציה, בלי תחושת בושה ב"ציוויליזציה" כזו ובלי לשקף שהתנאים שהולידו מחלות כאלה יכולים להיקרא בורות, פראות או ברבריות, אבל לעולם לא ציוויליזציה.

מוסדות מדעיים וגופים ממלכתיים אחראיים חייבים בחן את הבעיה של אכילה גולמית ללא המשך לְעַכֵּב

הצעתי שיטה רדיקלית ובו זמנית מאוד פשוטה וטבעית שבאמצעותה האנושות תשתחרר מכל מחלה עלי אדמות. זה עניין חשוב מאוד שכל המדענים, הרופאים, האינטלקטואלים והגופים הממלכתיים האחראים חייבים לתת לו תשומת לב מיידית. הם חייבים להוכיח בפומבי שאני טועה בדעותיי ולהפריך אותן על ידי ניסויים בסיסיים, או שהם חייבים לאשר את אמיתותם ולנקוט בצעדים הדרושים כדי ליישם אותן. בפרט, במידה ויופגנו אדישות או שתיקה כלשהי מצד הרופאים, הדבר עלול להתפרש על ידי הציבור הרחב כמקרה ברור של חוסר נכונות מצידם להדוף מחלות, על מנת שלא יצטמצם בתחומן או פעולתן. באופן אישי, אני לא מאמין שזה נכון בדרך כלל, כי מעטים בני אדם יכולים להיות כל כך חסרי רחמים; אבל הרופאים חייבים לתת הוכחה חיובית שיש להם מטרה גבוהה ואצילית יותר מעשיית כסף, ושמטרתם היא, למעשה, שירות למדע, שירות לאנושות.

רופאים אצילים, בעלי רוח ציבורית ואלטרואיסטית מגיעים ליעד השאיפה שלהם על ידי קבלת אכילה גולמית, בעוד שרופאים לא אנושיים, אנוכיים וחמדנים רואים בכך את אובדנם האישי. הקושי לכאורה לשנות מנהגים שורשיים יכול לשמש רק תירוץ קלוש

לכסות את האינטרסים העצמיים הסוררים של אנשים רשעים. הגילוי של אכילה גולמית היא ההזדמנות הטובה ביותר להבדיל בין האציל לנבדל, בין הטוב לרע, בין החכם לבלתי חכם.

אין פעילות בעלת ערך הומניטרי גדול יותר מהפצת אכילה גולמית. יש צורך לעורר את כל האנושות מתרדמתה בת מאות השנים, לפקוח את עיניה, לנער אותה מרדיפותה ולשחרר אותה מהסיוט הנוכחי שלה. העשירים חייבים לתרום מכספם למטרה זו; האינטלקטואלים את המוח שלהם. חיוני להקים אגודות, להקים מועדונים, להוציא עיתונים ולהדפיס ספרים.

יתרה מזאת, יש צורך בבניית בית הרחצה רחב ידיים עם כל השירותים למנוחה, שעשועים וספורט, ובאמצעות "מאסר" של כמה חודשים כדי לרפא, להתחדש, להשתחרר מדעות קדומות הרסניות ולעזור ולהאיר את אותם אנשים. חסרי המידע וכוח הרצון הדרושים. הרבה יותר שימושי ורצוי להקדיש למטרה זו כסף ואנרגיה מאשר לבנות מבנים חסרי תועלת שאין לנו צורך בהם כמו כנסיות או בתי ספר ובתי חולים. אכילה גולמית היא אבן בוחן שבאמצעותה נוכל לוודא איזה אינטלקטואל באמת מחזיק בשיקול דעת חופשי ובלתי מוגבל, או איזה אדם אכן מעוניין בבריאותו וברווחתו של הציבור. באותיות זהב ההיסטוריה תתעד את שמותיהם של אנשים כאלה.

זה לא חטא לדבר אמת

יש אנשים שמאשימים אותי שיש לי לשון חדה. כשאני קורא לאוכלים מבושלים רוצחים, רוצחים ופושעים, אני לא מאשים; אני רק אומר את האמת, מרה ככל שתהיה האמת הזו.

כשאם ממלאת את פיו של ילדה האהוב באוכל חם במו ידיה הזהירות, היא פוגעת באיברי תינוקה ומובילה אותו למחלה ולמוות. כאשר רופא מכין דיאטה של ארוחות "מזינות" ו"קלות לעיכול" לילדים קטנים ו

רושם כדורים של ויטמינים מלאכותיים על חשבון ירקות ופירות, הוא מבצע עבירה גדולה עוד יותר.

מדי יום אני מתבונן כיצד, באירוניה מוזרה של הגורל, החלשים והחולים רואים כמרפאים את אותם חומרים שגרמו למחלותיהם, וטורפים אותם בתאווה, בעוד, להיפך, הם נמנעים בפחד מהיחיד. חומרים (ירקות ופירות גולמיים) שיכולים להחזיר אותם לבריאות, רק בגלל שהם רואים בהם את הגורם למצוקותיהם. מיליוני חיים מוקרבים אך ורק בגלל התפיסה המוטעית הקטלנית הזו. האדם שחודר לעומק הטרגדיה לעולם לא יוכל להישאר קריר ואדיש.

לא קיים מחסום משפטי נגד הרס חומרי גלם המיועדים למפעל האנושי

כאשר מתגלה פגם קל באיזון התקין של ה
חומרי גלם המסופקים לתעשייה של מחוז, האחראים מואשמים ברשלנות ומובאים לדין, ואילו אלו המבצעים את הזיוף הנוראי ביותר בחומרי הגלם הנחוצים לעבודתו התקינה של המפעל האנושי, לרוב יוצאים ללא סקטים.

במאה הנוכחית של התקדמות מדעית, לאדם הבור והטיפש ביותר יש זכות מוחלטת לחפש שיטות חדשות למזון טבעי מתנוון, ולרקוח ולהציע למכירה את מאכלי האכילה המגוחכים ביותר. אבל מה שמוזר במיוחד היא העובדה שהמדען הדגול, הציטולוג הגדול, שהקדיש את חייו לחקר התפקודים הביולוגיים של התאים החיים, או הדיאטן, שמטרתו העיקרית בחייו היא הפעלת תזונה אידיאלית לאדם, קונה ערימה של חומרים מנוונים כאלה ומציעה אותם לתאיו, באדישות ובחוסר זהירות מירבית, בהנחיית תכתיבי החיך שלו בלבד.

במבט ראשון זה נראה לא ייאמן שיכולנו להשתחרר ממנו כל המחלות באמצעות אכילה גולמית. אבל גדולתה של ההצעה טמונה בעצם העובדה שה"לא ייאמן" הופך בקלות למציאות מוגמרת. אין לראות בקושי לוותר על התמכרות למזון כמכשול להגשמת האידיאל של

אכילה גולמית; להיפך, היא חייבת לשמש מדד לאמוד את כוחו של האויב למין האנושי וחייבת לדרבן אותנו לעשות כל מאמץ למנוע את כניסתה של מפלצת איומה כזו לתוך האורגניזם של הילד שזה עתה נולד. אפילו אותם אנשים שמתקשים לנטוש את הארוחות המבושלות בעצמם, ועדיין מתמידים בהרגלים המזיקים שלהם, חייבים לאשר את האמת, ולמען הדור העולה ועתיד האנושות עליהם להילחם למען נצחונה של האמת הזו על ידי הטפה. והסברת עקרונות האכילה הגולמית ובכל האמצעים הזמינים האחרים.

כמובן, לאותם אנשים צרי אופקים ובעלי מראה לאחור
המוטים באופן בלתי הפיך לטובת מאכלים מבושלים וסמים עקרונות אכילה גולמית מתקדמים מדי, אבל היום אנחנו חיים בעידן הקוסמי, ולא בימי הביניים, כאשר כל רעיון מתקדם או המצאה גדולה נרדפה במשך שנים על ידי החבורה הנבערת.
כיום מונחת לפנינו שאלת ההישרדות או השמדת המין האנושי. היסוס הוא לא אנושי.

אכילה גולמית מבטיחה יתרונות עצומים בציבור כלכלה ומעלה את רמת החיים בכמה פִּי

כמות בלתי נתפסת של חומרים מזינים נהרסת על האש ו
על ידי צורות רבות של קילוף, זיקוק ועיבוד. כדוגמה ניתן לומר של-001 גרם חיטה מונבטת יש ערך תזונתי גדול יותר מהלחם הלבן המתקבל מק"ג חיטה.

הדבר נכון גם לגבי כל שאר הזנים של תירס, קטניות, ירקות ופירות. אם נוותר על כל מוצרי המזון מהחי כיום, הירקות המיוצרים בעולם יוכלו להאכיל בעצמם פי כמה מאוכלוסיית העולם הנוכחית, בתנאי שהם נאכלים במצב גולמי.
המשמעות האמיתית של אכילה גולמית תהיה מובנת עוד יותר, כאשר נחשוב על העבודה, הזמן והכסף שאנשים מבזבזים בהשמדת החומרים המזינים הללו, ואז נחשוב על כל

את ההוצאות הרפואיות שנגרמו הן למשרדי הבריאות השונים והן לציבור הרחב בתקווה לחסל את ההרס שנגרם באיברינו עקב הרס אותם רכיבי תזונה. אני מוכן להדגים את אמיתות הצהרותיי באמצעות הוכחות קונקרטיות לכל מי שירצה לקבל פרטים נוספים בנושא. ההיסטוריה לעולם לא תפרגן לאותם אנשים אחראיים בסמכות שמפגינים אדישות בעניין הזה ואטמו את אוזניהם לאמיתות הבוכיות הללו כדי להצדיק את התמכרויותיהם האישיות.

יכולות להיות רק שתי סיבות לסירובם לקבל את עקרונות האכילה הגולמית. או שהם חייבים להצהיר שהם מעדיפים לסבול את קיומן של מחלות במקום "למנוע" מהאנושות את "הנאות" הארוחות המבושלות ולוותר על האפשרות להוציא לפועל שורה שלמה של "הישגים מדעיים" שהושגו כתוצאה מכך. של עבודה קשה או, על ידי ביצוע הבדיקות הבסיסיות המוצעות על ידי, עליהם להוכיח כי, רחוק מלשחרר אנשים ממחלות, אכילה גולמית פוגעת בהם על אחת כמה וכמה.

זה יהיה להם די בלתי אפשרי לעשות. מכאן נובע שאין להם ברירה אלא להסתמך על הנמקה הראשונה שלהם, שחוסר האנושיות הקיצונית שבה ניכרת לכל.

לפיכך, בשם כל הילדים התמימים, אני דורש ממתנגדי האכילה הגולמית להגיש את התנגדותם לעיתונות, כדי שיוכלו לקבל את תשובתם הראויה ולדעת הקהל תהיה הזדמנות להסיק את המסקנות הנדרשות ולהכריע את דבריה. פסק דין סופי וצודק.

כולם חייבים להכיר את הגולמי האמיתי והאינטגרלי חומרי גופו

כל אדם הוא הבעלים הגאה של אחד המסובכים מפעלים בעולם והוא לבדו האחראי לתפעול התקין של המפעל הנתון. הכרחי, אפוא, שיכיר לעומק את חומר הגלם האמיתי, חסר הפגמים והאינטגרלי של אותו בית חרושת נפלא.

תקינותם של אותם חומרי גלם אינה נקבעת על פי כמויות החלבונים, השומנים, הפחמימות, הוויטמינים, המינרלים והקלוריות המצוינות על ידי הביולוגים של ימינו בספרי הלימוד שלהם בנושאי תזונה. גם לא ניתן לקבוע זאת על ידי הצבת זה לצד זה רשימות ארוכות של מתכונים למאכלים מבושלים.

במשך מיליוני ומיליוני שנים ובחישובים המדויקים ביותר, הטבע הנפלא שלנו ריכז את חומרי הגלם האינטגרליים הנחוצים לאורגניזם האנושי, שילב אותם בהרמוניה מושלמת ובכמויות הנדרשות, העניק להם חיים וריכז אותם בירקות גופים בצורת תאים חיים.

כל סוד התזונה טמון בכך שהתאים האלה מתים או חיים.
בשום פנים ואופן לא יכולים חומרים המורכבים מתאים מתים לשמש חומרי גלם למפעל האנושי.

אסור לאדם לאבד את חוש הפרופורציה שלו ולהתמוגג מהמצאותיו מעבר לגבולות ההיגיון. נכון שבמחקר של מרכיבים תזונתיים בודדים ביולוגים טרחו כמות עצומה של צרות וגילו הרבה מאוד תגליות חשובות, הראויות לחלוטין להערכתנו. עם זאת, כל ההישגים הללו יכולים להיחשב גדולים רק ביחס להתפתחות הטכנית והנפשית הנוכחית של האדם. נגד חוכמת הטבע העילאית, אפילו למדענים הבולטים ביותר, עם כל הלמידה שלהם ואינספור תגליותיהם, אין תובנה גדולה יותר מילד בן חמש. אין להם, אם כן, זכות לפגוע בהרמוניה ושלמותם של חומרי הגלם שנבנו על ידי הטבע ולכפות על הציבור את פיזור הידע הילדותי שלהם כמדע מושלם.

ללא ספק, בניסיון לחדור אל סודות המזון
המטרה הסופית של מדענים היא להכיר בכל אותם מרכיבים תזונתיים החיוניים לאורגניזם האנושי, לקבוע את הכמויות היחסיות שלהם ולשלב אותם יחד.
במילים אחרות, הם רוצים להכין באופן מלאכותי גרגר חיטה או עדשים ולהעניק לו חיים. אבל את מה שהאדם לא הצליח להשיג לאחר אלפי שנים של עמל בלתי פוסק, הטבע מציג בפנינו היום ללא תמורה. מה עוד אנחנו רוצים? האם יש לנו ספקות המתואמים את חוכמתו של

זה חסר היגיון ומסוכן ביותר להניח שאנחנו צריכים יותר חלבונים או מרכיבים תזונתיים אחרים ממה שיש בגופי ירקות. אם האחרונים מכילים רק כמויות קטנות של חלבונים, נובע מכך שגופנו אינו זקוק ליותר, שכן דווקא עם הכמויות הללו נבנה והתפתח האורגניזם שלנו במשך תקופה של מיליוני מאות שנים.

יש אנשים שאוהבים מאוד לדבר ללא הרף על גוף- חומרי בנייה. אם החלבונים מהחי "המאוזנים במלואם" ו"הארוחות המזינות" היו יכולים להעלות את גובהו של כל דור במילימטר אחד, היום גובה האדם כבר היה עולה בכמה מטרים.

ויטמינים מלאכותיים בייצור המוני לעולם לא יכולים לשמש כמרכיבים תזונתיים מהסיבה הברורה מאוד שלעתים קרובות תוך חמש דקות לאחר כניסתם לגוף האדם הם מפסיקים לחלוטין את תפקודי האורגניזם שלנו; במילים אחרות, הם גוזרים אותנו למוות.

זה קוצר ראייה מצער להתייחס לכל מזון מסוים כמקור של ויטמין ספציפי או של כל מרכיב תזונתי אחר.
כל התרכובות האורגניות נוצרות כמעט מאותם מרכיבים, אך הן נבדלות בתכונות הפיזיקליות והכימיות שלהן בגלל הבדלים בהרכבן ובמבנה המולקולרי שלהן. לפיכך, כולם יודעים שאלכוהול וסוכר מורכבים מאותם יסודות כימיים (פחמן, מימן וחמצן), אך הם שונים מאוד בצבע, בטעם ובמראה. ציפורים מוחזקים בכלובים עם סוג אחד של זרע או דגן וחיות בית ניזונות לרוב על סוג אחד של דשא בלבד. עם זאת, היצורים הללו משיגים את מלאי החלבונים, השומנים, הוויטמינים והמינרלים שלהם מסוג אחד של חומר מזון שניתן להם.

הטיפול במחלות באמצעות ויטמינים מזויפים, אנטיביוטיקה הרסנית ורעלים שונים הם ניסויים חסרי תקנה אשר מבוססים לא על נימוקים אטיולוגיים ובסיסיים, אלא על נתונים סימפטומטיים, לכאורה וסותרים.

שום ויטמין מלאכותי לא יכול להחזיר את האיזון הנפלא של הויטמינים הטבעיים הנשרפים על האש; שום רעל לא יכול לווסת את התפקודים הביולוגיים הנורמליים של איברים ובלוטות מנוונים; שום אנטיביוטיקה לא יכולה להחליף את האנטיביוטיקה הטבעית שנהרסה במטבח.

בעלי חיים מרפאים את הפצעים שלהם על ידי ליקוקם. ההפרשות והרוק שלהם ניחנים בתכונות קוטל חיידקים. ההפרשות של אדם אוכל מבושל, לעומת זאת, נטולות תכונות כאלה. האוכל הגולמי מרחיק את הסכנה של הצטננות רצינית באמצעות הפרשות שמשחררות רקמות דרכי הנשימה, בעוד שאוכל מבושל מייצר זרמי ליחה ורוק, אך עדיין אינו מסוגל לעמוד בפני אותה סכנה ממש.

עידן האכילה המבושלת הוא הגיל שבו התמכרויות, אמונות טפלות ומיקרובים שולטות על העליונה

הרפואה המודרנית מוקפת ברשת סבוכה של אמונות טפלות לשווא. כל הפעילות הרפואית מבוססת על נתונים סימפטומטיים, לכאורה, מתעתעים וסותרים, בעוד שהעיקרון המהותי והיסודי ביותר נקבר בשכחה. זוהי העובדה שהתפעול היעיל של כל מפעל כפוף לאספקה אחידה של חומרי הגלם האינטגרליים שצוינו על ידי המהנדס. במקרה זה, חומרי הגלם האינטגרליים של המפעל האנושי הם תאי הירקות החיים ולא שום דבר אחר.

שיכור מכמה הצלחות טכניות, האיש של ימינו מדמיין את עצמו בשיא הציוויליזציה, בעוד שבמציאות הוא סוחב חיים פרימיטיביים, לא טבעיים ומבעיתים ביותר של סיוט.
באופן כללי, בתחומי הפוליטיקה, הכלכלה, המוסר והבריאות נשלטים נפשו ורגשותיו של האדם ומעשיו מכוונים על ידי התמכרויות מתועבות ואמונות טפלות לשווא. בשוכחים את הבעיות המהותיות והבסיסיות ביותר של החיים, גברים מגזימים בעניינים די טריוויאליים בעלי חשיבות משנית והופכים אותם לשאלות חיוניות, ואז הם מבזבזים כמות עצומה של זמן ומשאבים, יוצרים

אויבים, שפכו אוקיינוסים של דם והפיצו חורבן והרס אוניברסליים.

היסטוריונים מהעבר צבעו בצבעים המתועבים ביותר את ההטבות והמחווה שגובים כובשים זרים. בעוד שכיום, ברגע שהם תופסים את ההגה במדינה, גברים הנחשבים כמתורבתים ונאורים משתמשים בתואנות חוקיות שונות כדי להחרים יותר מ-09% מסך הרווחים של בני עמם כדי לספק את ההתמכרויות והשאיפות האישיות שלהם. הם מעודדים ייצור של טבק, משקאות אלכוהוליים ולא אלכוהוליים, תה, קקאו וקפה, כל אלה מערערים את בריאות האנשים, ולאחר מכן מתגאים בגידול בהכנסה הממשלתית המתקבלת מאותם מקורות. כמו כן, יכול אבי המשפחה השוטה להתמוגג מהפרוטה הזעומה שלו שצבר על חשבון לירה שילדיו מבזבזים, ומה שגרוע מכך, במחיר הכבד של ערעור בריאותם.

שהצעות והמלצות עדכניות לגבי ויטמינים ומינרלים בודדים אינן משיגות תוצאות מועילות כלשהן, כל מה שנראה מהעובדה שדחף ההתמכרות הכל יכול, הרגלי התזונה של האנושות מתפתחים בהדרגה על פי דפוס מפחיד המעודד את ייצור מוצרי מזון מסוכנים חסרי ויטמינים ומינרלים. ללא מנוחה או הפוגה לפחות, קמים ללא הרף מפעלים לייצור טבק, משקאות אלכוהוליים ולא אלכוהוליים, ביסקוויטים, ממתקים, גלידות, נקניקים, שימורים, לחם לבן, מרגרינה וחומרים מסוכנים אחרים.

כל אלה באים להוכיח זאת בהתנהלות היומיום שלהם
אנשים מונחים לא על ידי השכל הישר, אלא על ידי התמכרויות הרסניות ואמונות טפלות שווא המיוחדות למין האנושי שאוכל מבושל.
קיימות בעולם הזה קבוצות רבות העוסקות בשאלות טריוויאליות ומשניות בעלות עניין מוגבל בהחלט.
מעתה ואילך, חובתו העיקרית של האדם המתורבת צריכה להיות לנהל מערכה דחופה והחלטית נגד התמכרויות ואמונות טפלות מכל תיאור. זהו האמצעי הבסיסי היחיד שבו האדם יעשה זאת

להצליח להשיג את החיים השופעים, השלווים, הנוחים, הבריאים, הארוכים והמאושרים שתמיד שאף אליהם.

ההוכחה הקונקרטית עומדת לנגד עיני. באמצעות אכילה גולמית לא רק הצלתי את חיי, אבל גם השתחררתי מכל אותן מחלות שנהגו לייסר אותי ללא הרף, והרחקתי ממני לחלוטין את רוח הרוח הרודפת של מוות מוקדם. בגיל 61, כשאוכלים מבושלים מפסיקים לעבוד ויוצאים לפנסיה, החזרתי את הבריאות, הכוח, המרץ והאנרגיה של בחור צעיר בן 25.

במשך חודשים ארוכים, אני עובד 16שעות ביום, מבלי לחוות תחושת עייפות לפחות. אני די בטוח שאחייה שוב את כל אורך חייו של אוכל מבושל.

לא פעם נאמר שהאדם צריך לאכול כדי לחיות ולא לחיות כדי לאכול.

עכשיו הגיע הזמן להוכיח מי הם אלה הרואים באכילה אמצעי להשגת מטרה ולא מטרה בפני עצמה. תן לאנשים כאלה ללכת בעקבות הדוגמה שלי, להיכנס לזירה, לשלב ידיים במטרה משותפת, להילחם בכל התמכרות אנושית ולפתוח את הדרך לחיים חדשים ומאושרים עבור האנושות כולה.

הנושאים הנידונים בספר זה אינם שאלות מיוחדות שראוי לדון בהן בדלתיים סגורות. הם עניינים הנוגעים לאנושות כולה ויש לשקול אותם בפומבי כדי שכל אחד יוכל לזהות את חומר הגלם האמיתי של גופו.

מחובתם של כל אותם אנשים המעוניינים בבריאותם ושל ילדיהם להרים את קולם ולדרוש מהמתנגדים לעקרונות של אכילה גולמית להגיש את ביקורתם לעיתונות, כדי שאוכל לקבל את הזדמנות לתת להם תשובות מתאימות ובכך להפיג את הספקנות של הציבור הרחב כלפי תורת האכילה הגולמית.

נִספָּח

קוראי ספרי על אכילה גולמית פונים אליי לעתים קרובות הן באופן אישי והן בכתב ומבקשים את הפרטים של דיאטה מיוחדת לאכילה גולמית. עכשיו, לאוכל הגולמי אין תוכנית מיוחדת לבוקר,

ארוחות צהריים או ערב. הוא אוכל מתי שהוא רוצה, מה שמתחשק לו ועד כמה שהתיאבון שלו דורש. אבל מכיוון שאוכלים מבושלים, הרגילים לשעות מיוחדות ולחוקי האכלה, רוצים לראות גם את מערכת האכילה הגולמית, מוסדרת על פי כללים מסוימים, שיהיה כך. אין בזה נזק מיוחד.

זה, כמובן, מעבר ליכולתו של אדם בודד לתכנן מתכונים מפורטים ולתכנן תפריטים שונים שיכללו מספר רב של מנות חדשות. מגוון אינספור של מאכלים מבושלים ומוצרי מזון מנוונים שאנו רואים כיום פותחו בהדרגה, במהלך אלפי שנים ובמאמציהם של אלפי אנשים.

כאשר אנשים סוף סוף משוכנעים שאופן ההאכלה ההגיוני ביותר הוא אכילה גולמית, סוגים רבים של מנות מלוחות יופיעו, כביכול, בן לילה.

בתנאי שהיא תקדיש כמה שבועות מהזמן שהיא נוהגת לבלות בבישול, כל עקרת בית תוכל להמציא, לפי טעמה, מגוון גדול של מנות חדשות נפלאות על ידי תערובות של חומרי המזון הגולמיים הרבים העומדים לרשותנו; ובכך היא תעשיר את התפריט הכללי במקביל. ניקח את המשפחה שלנו כדוגמה.

לאחר מספר ניסויים הגעתי למסקנה כי ניתן לערבב מזונות כמו דגנים, קטניות, תפוחי אדמה, חצילים ומחד מוח, שצריכתם הגולמית נחשבת בלתי אפשרית בעיני המכורים לאוכל, בכמויות שונות ליצירת סלטים מלוחים ככל שירצו. אפילו המכור לבשר המשוכנע ביותר.

אנחנו משרים חיטה, עדשים, חומוס, שעועית וכו' בהרבה מים. כשהם מתחילים לנבוט תוך יום או יומיים, אנו שוטפים אותם במים מתוקים. לאחר מכן אנו מסננים את המים, מכסים את הסיר במכסה ומניחים אותו במקום קריר. במצב זה ניתן לאכול אותם במשך שלושה או ארבעה ימים. הם יכולים להילקח גם עם צימוקים, אגוזי מלך, תמרים והרבה מאוד מאכלים אחרים או שהם עשויים להיות מעורבים עם סלטים שונים.

כשאנחנו רוצים להכין סלט, אנחנו מעבירים חיטה, עדשים וכו' במכונת טחינה ומגררים תפוחי אדמה וגזר דק.

פּוּמפִּיָה; אחר כך חתכנו מלפפונים, עגבניות ובצל לפרוסות דקות עם סכין, וגרסו פלפל ירוק וכמה סוגים של ירקות ירוקים.

כעת אנו מערבבים את כולם יחד ומוסיפים שמן זית גולמי, מיץ לימון טרי ומעט מי מעיין טריים. אפשר להוסיף גם אגוזי מלך, צימוקים, תמרים וכו'. הכמויות היחסיות של המרכיבים תלויות בטעם האישי. בקיץ נעים לאכול סלטים כאלה קרים.

בהתחשב בשיטת הכנת הסלט הזה, ניתן להכין מגוון גדול של סלטים בטעמים ומראה שונים על ידי שימוש בכל מיני ירקות וירקות שונים אחרים כמו תרד, חסה, חצילים, סלק ובכלל. , מה שגינות הירק שלנו מספקות, אבל המרכיבים החיוניים של הסלט הם דגנים, קטניות ותפוחי אדמה.

הסלט הזה חייב להפוך למזון הבסיסי של כל האנושות. לתזונה זו, שהיא ההזנה השלמה ביותר לעשירים ולעניים כאחד, יש יתרונות של בריאות, חיזוק, סיפוק, מזין וזול. זוהי מנה המכילה את כל הגורמים החיוניים לחיים ארוכים ובריאים. זה מרשם נגד כל המחלות. צלחת של ארוחה זו, יחד עם מעט פרי נוסף, מספיקה בהחלט כדי לעמוד בדרישות היומיומיות של אדם ובו בזמן להעניק לו את ההגנה הטובה ביותר מפני כל סוג של מחלה.

תוך התחשבות ביוקר היחסי של זנים מסוימים של פירות שהם נדירים בחורף, יש אנשים שחושבים שאכילה גולמית תהיה יקרה למדי אז. הם מדמיינים שהאוכל הגולמי חייב להאכיל מכלום מלבד פירות טריים כל השנים. זה כמובן לא נכון. יש אנשים שמסיימים ארוחה ענקית עם כמות נדיבה של פירות. אם אנשים כאלה אוכלים את הפרי הזה רק עם חלק מהלחם שהם צורכים בדרך כלל (אבל בצורה גולמית של חיטה, כמובן), הם ימצאו את עצמם מרוצים לגמרי. כך יחסכו להם גם את ההוצאות וגם את הטרחה של הכנת ארוחות מבושלות, תה, מאפים ועוד כל מיני מאכלים מנוונים.

ישנם מוצרי מזון מסוימים, כמו חיטה, אגוזי מלך, ירקות שורש, שנמצאים בכל עונות השנה עם תנודות קלות בלבד במחיריהם. יתר על כן, ניתן לנצל פירות טריים כשהם בעונה; לפיכך, כאשר תותים יש בשפע אנו עשויים להאכיל את עצמנו בעיקר מתותים, וכך גם בענבים ופירות אחרים.

במהלך החורף ניתן להשרות מיני רבים של פירות יבשים באופן טבעי במים קרים, להפוך לקומפוט נא וליהנות מהם בהנאה רבה. לקומפוט הזה אולי נוסיף קצת אגוזים, פיסטוקים, חיטה מונבטת, הל או אבקת וניל וכו'. לפתן גולמי הוא המזון החסכוני ביותר ובו בזמן הכי נעים בחורף.

מלבד אכילת אגוזי מלך, שקדים, פיסטוקים ואגוזי לוז במצבם הטבעי, מעורבבים עם פירות יבשים אחרים, אנו עשויים גם לטחון אותם ולהשתמש בהם בצורות שונות אחרות, או שנוכל לערבב אותם עם ירקות חיים או קומפוטים שונים. הממתק המענג ביותר של אוכל נא הוא ה"חלווה" או בשר מתוק של אגוזי מלך, שקדים או פיסטוקים. אלה נמעכים, מתבלים לפי הטעם בהל, וניל או זעפרן וחותכים לריבועים קטנים. חלבה זו נאכלת בהנאה רבה עם ירקות ירוקים שונים. אפשר לשים אותו בעלה חסה ולאכול אותו כמעין כריך. מים מעורבבים עם מיץ לימון טרי הם המשקה הטוב ביותר שניתן לתת לילדים.

לסיכום, שוב יש צורך להזכיר לקורא מאוד
נסיבות חשובות שתמיד יש לזכור. בתקופה הראשונית של אוכל גולמי מכורים לאוכל גולמי עלולים לחוות צורות שונות של אי נוחות, שעלולות להשאיר את הרושם כי מאכלים גולמיים מזיקים להם וכי הם מחלישים אותם או מחליאים אותם. יש לזכור כי כל התפיסות השגויות והרות אסון הקיימות בדיאטה מקורן ברשמים כה ברורים וסותרים. סימפטומים חיצוניים, אם כן, אינם חייבים לשמש תירוץ לעזוב את העבודה למחצה. יש להמתין לתוצאות הסופיות, אשר עשויות להימשך מספר שבועות או חודשים. אבל אם לפעמים מערבבים מזון מבושל עם רכיבי תזונה גולמיים, תוצאות אלו עשויות להתעכב מאוד ולא יעילות או לא להופיע כלל.

אי הנוחות שלהם אינן אלא תגובות מרפאות, ועל ידי ההתנגדות המופיעה בפניהם הם יוכלו להשתחרר מכל המחלות הידועות והבלתי ידועות.

האי נוחות המתמשכת ביותר היא, כמובן, התשוקה אוכל מבושל. אולם יש לזכור תמיד, שדחפי ה"רעב" המורגשים בנסיבות כאלה מעוררים לא על ידי התאים הנורמליים או הבריאים, אלא על ידי התאים המנוונים, חסרי התועלת והלא פעילים ועל ידי הרעלים המצטברים בגוף; במילים אחרות, על ידי עצם המחלה שמבזבזת את האורגניזם. לכן, דווקא על ידי סבל והתנגדות לתחושת ה"רעב" הזו נוכל לחסל את הרעלים הללו, להיפטר מנוכחותם של תאים חסרי ערך, לבנות את השלמה ההכרחית של תאים פעילים ולהבטיח אחת ולתמיד את הברכות של בריאות טובה. סיבולת כל שעה של אותו "רעב" היא ניצחון במאבקנו במחלות.

טהראן, 1963

***

חלק שני

בניית האורגניזם האנושי

הנושאים עליהם אני דן בספר זה אינם בעיות מיוחדות. הן שאלות הנוגעות לאנושות כולה. הם משפיעים על כל אלה שיש להם גוף וחיים; הם נוגעים לכל בעלי פיות ואוכלים. לכן אני תמיד מנסה כמיטב יכולתי לכתוב בשפה פשוטה ככל האפשר, מבסס את מסקנותיי על נתונים וטיעונים כלליים, מבלי לסתום את הכתיבה שלי בפרטים מדעיים ובטרמינולוגיה בלתי ניתנת לעיכול שהם מעבר להבנת רוב הקוראים שלי. בטיעוניי, איני מסתמך על מספר רב של נתונים לכאורה וסותרים שהושגו במעבדה באמצעים לא מושלמים או, גרוע מכך, על כל הנחות שגויות המבוססות על נתונים כאלה. ההוכחות שאני מציג הן חוקי הטבע הבלתי ניתנים להפרכה ומסקנות כלליות כאלה שמתקבלות על ידי יסודות

ניסיון, ושכל אדם בכל פינה בעולם יכול בקלות לבדוק ולאמת בעצמו.

במציאות, התפיסה של אכילה גולמית כל כך פשוטה שאפשר לסכם אותה בשני משפטים פשוטים: יוצר גוף האדם יצר גם את חומרי הגלם התואמים לו; בתנאי שנספק את חומרי הגלם הללו לגוף בשלמותם, מבלי להתעסק בהם, האורגניזם האנושי ישלים את מלוא טווח חייו מבלי להיכנע למחלות כלשהן.

כל אדם בעל ראייה מספיק צלולה להבין את המשמעות האמיתית של שני המשפטים הללו ולהקדיש לה את המחשבה וההשתקפות הדרושים, יכול להבחין בקלות באיזה מצב מצער היא מערכת התזונה של האדם של היום. הוא גם יכול לראות באותה קלות שבתחום המאבק במחלות אנושיות במשך מאות שנים עברו, אנשים פנו לאמצעים שגויים ומסוכנים כאחד, ויתרה מכך, לכל האמצעים הללו יש קשר מועט מאוד עם הגורמים היסודיים למחלות. .

לאחר שנים של לימוד קפדני וניסיון אישי בסיסי, היום אני
אין ספק שמערכת התזונה הטבעית לא רק משחררת את האנושות מכל מיני מחלות, אלא היא גם מספקת לכל בן אדם חיים ארוכים להפליא מלאים בשלום, אושר ונוחות.

חייו של האיש של ימינו הם סיוט נוראי, רדוף על ידי אינספור חטאים, התמכרויות וחטאות. אכן, יהיה צורך למלא אלפי כרכים על מנת לתאר במלואו את כל החטאים של האדם, למנות בפירוט את הרגלי ההאכלה השגויים שלו, להצביע על השחיתות המרושעת של נימוסיו ולבסוף לציין אחד על ידי אחד האמצעים השגויים השונים להילחם ברעות אלה. אבל הבעיה העיקרית שלפנינו היא שכל אדם יידע בבירור כיצד מחלות נולדות ומהי השיטה הרדיקלית למיגור המחלות הללו אחת ולתמיד.

מלכתחילה, יש צורך לדעת איך האורגניזם שלנו בנוי ומהי תזונה.

כפי שאנו יודעים, החיים על הפלנטה שלנו הופיעו לראשונה בצורה של אורגניזמים חד-תאיים. מאוחר יותר, אותם גופים חד-תאיים בודדים שיתפו פעולה יחד כדי ליצור קבוצות שונות ולהביא לעולם אורגניזמים רב-תאיים. שיתוף הפעולה הראשוני של כמה תאים במהלך הזמן מתפתח עד כדי כך שיוליד יצור חי של מיליוני תאים רבים.

כל תא בודד הוא אורגניזם מורכב בפני עצמו, אבל כזה לאורגניזמים יש שלבי התפתחות שונים. האורגניזמים החד-תאיים הפרימיטיביים ביותר היו אמבות בעלות המבנה היסודי ביותר, שנעו במים ללא מטרה נראית לעין. תפקידם היחיד היה לחפש מזון, לאכול, לעכל ולהתרבות בתהליך פשוט של חלוקת עצמם לשניים.

היו להם איברי העיכול הבסיסיים שלהם, שהתפתחו בהדרגה ככל שחלף הזמן. בשלב מאוחר יותר של התפתחות, תאים אלה התקבצו יחד ליצירת אורגניזמים רב-תאיים. במילים אחרות, כשהם נוטשים את חייהם חסרי התכלית של אינדיבידואליזם מנותק, הם עוברים לחיים של שיתוף פעולה, שבהם לכל תא יש תפקיד מסוים לבצע בדפוס המצטבר של פעילויות קולקטיביות.

השווה את חייו האינדיבידואליסטים של האדם הקדמון, לפניו יכול אפילו לדבר כמו שצריך, עם חיי השיתוף של האומות הגדולות של היום, שבהן קבוצות נפרדות של אנשים עובדות יחד. אבל גם בחברה המתקדמת שלנו של היום אפשר למצוא דמויות חסרות תועלת, טיפשות, טפילות ופושעות המזכירות את אבותינו העצלניים של ימי הקדמה. עם זאת, יצורים כאלה חיים זה לצד זה עם אנשים בעלי כישרון וגאונות יוצאי דופן.

הדבר נכון גם לגבי גוף האדם, שבו תאים טפיליים חסרי תועלת ממשיכים את קיומם האיטי לצד תאים שימושיים ביותר בשלב התפתחות מתקדם ביותר. לגוף האדם יש ארגונים ומפעלים שונים, המכונים בלוטות, איברים, מערכות וכו'. אותם איברים ומערכות מבצעים את תפקידיהם על ידי מאמצים בו-זמניים של קבוצות מסוימות של תאים מיוחדים. מעניין לציין כי תאים מיוחדים אלה אינם מבצעים את הפונקציות הספציפיות שלהם בעזרת מכשירים מיוחדים ו

ציוד שנבנה בחוץ; אלא כל אחד מהם הופך בעצמו, דרך כל המבנה שלו, למפעל מורכב ביותר.

כך, התאים היוצרים את הכליות מצוידים בציוד ניקוז וסינון מיוחד שבאמצעותו הם מפרידים מהדם ומוציאים עם השתן את הזיהומים והרעלים המזיקים לאורגניזם; תאי הבלוטות לוקחים את חומרי הגלם הדרושים מהנוזל הבין-תאי (שחומר גלם ממנו אין זכר במזון מבושל) ובהמרתם להורמונים מעבירים אותם לגוף; לתאי השרירים יש כוח כיווץ מיוחד המאפשר להם לבצע תנועות גופניות ולבצע עבודה מכנית כבדה; לבסוף, תאי העצב מופעלים במטרים של סיבים שבאמצעותם מועברות הפקודות של המוח לכל הגוף. אז כל אחד מהתאים היוצרים את גוף האדם הוא מפעל מסובך של מבנה מסוים השונה בתפקודיו מאלה של שכניו, החל מתאי הציפורניים, השיער, העצמות, השרירים והבלוטות ועד לתאי המוח.

ללא ספק, זה היה מאוד מעניין להשלים הכרת מבנה התאים ואופי כל הפעילויות והתהליכים המתרחשים בהם. אבל גם אם על ידי איזה נס יוכל האדם לחדור לתוך כל הסודות הנסתרים של התאים ולתפקידיהם הרבים, יהיה צורך למלא לא רק אלפים, אלא מיליוני כרכים כדי לתאר אותם, בעוד שכל אחד מאיתנו יזדקק לתריסר חיים כדי להשיג רק מבט שטחי של כל מה שנכתב.

בניגוד לטענות היומרניות של כמה רברבנים מתפארים, בנאדם יש לו מעט מאוד מידע על כל העניינים האלה. עם כל התקדמות בלימודיו הוא היה צריך להיות משוכנע יותר ויותר שהידע שהצליח לרכוש הוא חלק אינסופי ממה שעדיין נסתר ממנו. עם זאת, שיכור מכמה הצלחות טכניות, האיש של ימינו מדמיין את עצמו בשיא השלמות המדעית וללא כל רשות או הפרעה הוא מתעסק כרצונו באותו נס של נסים, האורגניזם האנושי. למעשה, הוא כל כך יומרני בתמימות עד כדי האיום ביותר

מזימות ועל ידי רעלים נוראיים עוד יותר הוא מבצע ניסויים מטורפים עד כדי תיקון על ההפרעות שהופיעו באורגניזם הזה. שכן, שום דבר לא נעשה עד כה על ידי ניסויים, ניסויים ועדיין ניסויים נוספים. יתר על כן, הוא עורך את הניסויים האלה לא רק על בעלי חיים עניים חסרי הגנה, אלא גם על גופו שלו, על ילדיו האהובים, על האנושות כולה. הוא לא רואה שום אמצעי אחר להשיג את מטרתו.

אבל עלינו תמיד לזכור עובדה בלתי ניתנת להפרכה: אדם שאין לו ידע נכון על פעולתו של שעון רגיל, לעולם לא יתחייב לתקן אותו, מחשש לזרוק את המנגנון כולו לאי-סדר על ידי תנועה שגויה פשוטה של היד. ניתן להשוות את הניסויים שנעשו על האורגניזם האנושי על ידי המדענים של ימינו לפעולה חסרת היגיון של הפועל, אשר, לאחר שעבד במפעל כמה ימים, מנסה לפרק את המכונות שלו ולהרכיבו שוב.

במקרה של מחלה חריפה המרפא הוא תמיד הטבע, אבל ה הריפוי מיוחס ליעילותן של תרופות, בעוד שבמקרים הרבים שבהם המחלה עוברת מהלך קטלני כתוצאה ישירה ממתן תרופות, מוות תמיד מיוחס למהלך הטבעי של המחלה. יש להדגיש כי במחלות כרוניות, תרופות, ככלל, מחמירות את המצב ופוגעות באורגניזם.

ואז, מה אדם צריך לעשות כאשר איבריו מתחילים לעבוד בצורה לא סדירה? האם יש מישהו בעולם שמכיר את כל הפרטים של האורגניזם של האדם כמו שמהנדס מכיר את הפרטים של כל המרכיבים השונים של המפעל שלו, עד הבורג האחרון? ברור שלא. כפי שאמרתי לעיל, תיקון כל מנגנון עשוי להיות מופקד רק על אותו מומחה שיש לו את המיומנות והיכולת להפריד את כל חלקי המכונה הנתונה ולהרכיב אותם בחזרה. אבל כמה רחוק האדם מהשגת מטרה זו במקרה של גופו שלו!

מה אם כן חייב האדם לעשות בנסיבות העניין? האם עליו לקפל את זרועותיו ולהשלים עם הקפריזות ההפכפכות של גורלו, או שהוא חייב

להביא לפורענות על ידי המצאה מתמשכת של רעלים חדשים ועל ידי הניסויים המטורפים שנעשו בהם? לא אחד ולא השני. יש, למרבה המזל, שיטה מיידית וסופר קלה שבה האדם יכול להשתחרר מכל המחלות.

כאשר מהנדס בונה מפעל, באמצעות מתמטי בחישובים הוא קובע את האיכות והכמות של כל חומרי הגלם הדרושים לאותו מפעל, כמו גם את ההקפדה שיש להקפיד על תפעול ותחזוקת המכונות שלו. לאחר מכן הוא מבטיח את חייו התפעוליים של המפעל הנתון, בתנאי שהוראותיו מבוצעות בזהירות.

מהי תזונה?

בדיוק כפי שכל מהנדס עושה חישובים מפורטים כדי לציין את חומרי גלם חיוניים למפעל שהוא עיצב, ולכן באמצעות החישובים המדויקים ביותר הטבע הנפלא פיתח את חומרי הגלם הדרושים לכל בעלי החיים כולל בני האדם.

כאשר אנו רוצים להקים מפעל רגיל, קודם כל אנו מקימים מבנה מתאים, לאחר מכן אנו מניחים בו את כל המכונות הנדרשות ואת הדינמו, ולבסוף, כדי שהמפעל יתחיל בייצור, אנו מספקים לו את הדלק הדרוש וחומרי גלם. כעת, מכיוון שלאורגניזם האנושי יש מבנה מורכב ביותר, חומרי הגלם שלו הם בעלי אופי מורכב בהתאם, המורכבים ממספר רב של חומרים.

הטבע ביצע כמות אדירה של עבודה בכיוון הזה. מלכתחילה, למבנה הפשוט של התאים היא הכינה חומרי בנייה פשוטים, המשתנים לפי סוג התאים. לפיכך, תאי השיער דורשים סוג מסוים של חומרי בניין, אלו של הציפורניים סוג אחר. הדבר נכון גם לגבי תאי השרירים, הבלוטות, העצבים וכו'. אבל תאים בעלי מבנה פשוט כל כך אינם מועילים עדיין; כעת יש לספק לכל אחד מהם את הציוד המתאים התואם לתפקידו הספציפי, שעבורו יש צורך בחומרי בנייה נוספים. סוף כל סוף,

יש צורך לספק לאותם תאים אנרגיה ולספק את חומרי הגלם הדרושים לפעולות היצרניות של הבלוטות.

בהשגחתו הבלתי פוסקת, הטבע אסף את כל אלה חומרים, שמספרם מגיע לעשרות אלפים. לכל אחד מהחומרים הללו יש את הכמות המדויקת שלו. לפיכך, מסוג אחד של חומר אולי נצטרך אלף גרם, מסוג אחר רק גרם אחד, משליש קטן כמו אלפית גרם. זה הכלל האופרטיבי בכל המפעלים. חיוני שחומרים אלה יהיו תמיד לרשות התאים בכמויות שנקבעו מראש. במיוחד יש להקפיד על כך שאף אחד מהם לא ייעדר מהאוסף המצטבר.

כל אדם, מלומד ופשוט, עשיר ועני כאחד, הוא הבעלים הבלעדי של גופו שלו והמנהל היחיד שאחראי לאותו עולם מופלא של גלקסיות פנימיות.

מעניין לציין שכל היצורים החיים על כדור הארץ הזה, מ נמלה או דרור לפיל, הכירו באוסף המצטבר הזה ועשו בו שימוש מלא לצרכיהם התזונתיים.

באופן פרדוקסלי, מאז שחר הציוויליזציה האדם לבדו, כחריג בודד בכל העולם הרחב, עזב את חושיו ואיבד לחלוטין את שלמותם של החומרים אותם חיוניים לרווחתו שלו. לכן הוא עמל יום ולילה במעבדותיו ובסדנאות המחקר שלו, עורך כל מיני בדיקות וניסויים, מגלה חומרים דומים בזה אחר זה, מייצר אותם במהירות במפעליו, רוקח להם שמות מוזרים, ממלא אותם בקופסאות ובקבוקים. , ומפזר אותם בכל העולם, כדי שאנשים יבלעו אותם ולא יישארו רעבים. ולכל זה הם קוראים מדע.

מבלי להבין מה הם עושים, מדענים נכנסו הזירה בניגוד לטבע. עיוורים מהתמכרויות, אותם גברים אינם מסוגלים לראות שבמשך מיליוני ומיליוני שנים ולפי החישובים המדויקים ביותר אמא שלנו כדור הארץ, בהשגחתה, הפגישה, התרכזה לצמחים ומילאה את כולו

העולם עם אותם מרכיבים מאוד תזונתיים שהם רק התחילו לזהות, אחד אחד.

כל היצורים החיים בעולם צאצאו מה
אותם אבות, אבל עם הזמן הם לקחו כיוונים אבולוציוניים שונים. ההבדל האנטומי והפיזיולוגי בין בני אדם לבעלי חיים אחרים קטנים מאוד ביסודו.

בדיוק כמו לאדם, גם לבעלי החיים האלה יש לב, ריאות, כבד, כליות, דם, עצמות, מוח וכו'. האיברים שלהם דורשים בדיוק את אותם מרכיבים תזונתיים כמו האיברים של האדם. הטעות הגדולה ביותר שעשה הביולוג המחקרי הייתה לבזבז יותר מדי זמן ומאמץ על חקירת בעיות משניות לחלוטין וסותרות, שבהן הוא סתם את מוחו וערבל את מוחו, במקום להסתמך על עובדות ונתונים כלליים כאלה. כפי שעומדים לרשותו ומבססים את הידע שלו על התוצאות שהושגו בניסויים בסיסיים בעצם.

עלינו לשים לב לעובדה שכאשר חיה תולשת עלה "פעוט" מעץ ביער, היא מספקת את כל צורכי האורגניזם שלה על ידי צריכת אותו עלה "פשוט". באותו עלה בודד, הטבע ריכז את כל החומרים הנחוצים לבניית תאים חדשים בגוף של אותה חיה; לבדל את אותם תאים, להזין אותם ולתת להם אנרגיה, ולבסוף לספק את חומרי הגלם החיוניים לבלוטות.

בקיצור, העלה הזה מכיל את חומרי הגלם המאוזנים במלואם עבור האורגניזם החי; העלה הזה הוא התזונה המתאימה לבעל חיים.

כל זני הירקות הגולמיים מורכבים בעיקרו מה אותם מרכיבים

אם החיה הנ"ל, שאינה מצליחה למצוא משהו לאכול מלבד העלה הזה, תיאלץ להתקיים מאותו סוג של מזון במשך חודשים או שנים ברציפות, האורגניזם שלו לא ירגיש שום מחסור בויטמינים או מרכיבים תזונתיים אחרים לצורך העניין. זה לא משנה אם

במקום עלה של עץ, עומדים לרשותו כמה צמחים אחרים.
מה שחשוב הוא העובדה שהמזון שהוא צורך הוא טבעי ושלם.

כשהם שמים מידה של מספוא לפני סוס או חמור, הם אף פעם לא דואגים לעצמם מהמחשבה שכמות החלבונים או הוויטמינים עלולה להיות לא מספקת לבעל החיים, למרות שאנו יודעים היטב שגם בעלי חיים, כמו בני אדם, הם צריכים כל סוג של ויטמינים, מינרלים ומרכיבים תזונתיים אחרים.

כל אחד יכול לראות בבירור שמבחר המזון העומד לרשותם של אלפי סוגי החיות השונות כל כך מוגבל שלעולם אין להם אפשרות לבחור מה הם מעדיפים לאכול. הם מחויבים לחיות על הזנים המעטים של מוצרי מזון נפוצים שקיימים בסביבתם הקרובה.

אף על פי כן, איננו מצליחים למצוא ולו מקרה אחד של אביטמינוזיס או כל מחסור תזונתי אחר ביניהם.

אם אתה לוקח את מוצרי המזון שצורכים אותם בעלי חיים לתוך מעבדות של ביולוגים, בכל אחת מהן ימצאו מספר חומרים באיכויות וכמויות משתנות. אז הם יגידו לך שבצמח מסוים יש כל כך הרבה חלבון, כל כך הרבה שומן וכל כך הרבה ויטמין כזה או אחר. כך בכל צמח הם יספרו כ-51-01 מרכיבים שהצליחו למצוא ויקבעו בזהירות את כמויותיהם בזה אחר זה. אפילו בפירות העשירים ביותר מספר המרכיבים שהם הצליחו לגלות הוגבל בהחלט. למעשה, אין בכך כדי להוכיח שכל אחד מאותם מוצרי מזון מורכב רק מתריסר המרכיבים שנמצאו על ידם; אלא, זהו אינדיקציה לכך שהמיומנות הטכנית והמשאבים שלהם אינם מספיקים למדי לניתוח מלא ולקבוע איכותית וכמותית את כל אותם מרכיבים שהתאחדו במעבדת הטבע כדי להוליד את גוף הירק הנתון.

זה אומר שבמזון המסוים הם הצליחו לגלות רק את אותם מיני סוגים של מרכיבים; השאר נשארו מוסתרים מהם.

הסיבה העיקרית לכך היא העובדה שהתגלו החומרים

על ידי ביולוגים אינם המרכיבים העיקריים של אותם ירקות, אבל הם תרכובות המופיעות בצורות שונות בירקות שונים. בכניסה לגוף החי, תרכובות אלו מתפרקות ומסונתזות שוב, ובמהלכו נוצרות תרכובות חדשות המתאימות לצרכי האורגניזם.

כל הירקות הנצרכים על ידי בעלי חיים
מורכבים מאותם מרכיבים בסיסיים

ביסודו של דבר, כל הירקות מורכבים משלוש קבוצות עיקריות של חומרים. אחד מהם הוא מים, המוכרים לכולנו. אנחנו יודעים שאנחנו לא יכולים לחיות בלי מים, ויכול להיות שאנחנו זוכרים היטב שמקור המים הטהור והבטוח ביותר הידוע לנו הוא זה שנמצא בפירות ובירקות. לאחר מכן, מגיע חומר הגלם. זהו החומר המהווה את המסגרת של גופי הצמח, המעניק להם צורה ומוצקות. חומר הגלם אינו מפורק ונטמע באיברי החי; הוא נפלט מהגוף בצורה של צואה. עם זאת, זהו מרכיב חיוני בתזונה של בעלי חיים. אם לא היה גס והמזון שצורכת החיה היה מפורק לגמרי ומוטמע, לא היה למעיים מה לגרש, ובמשך הזמן הם היו מתכווצים ומתייבשים. עם זאת, מוזר לומר, אנשים רבים כל כך קצרי רואי, עד כי בהתייחסו לחומר הגס כ"בלתי ניתן לעיכול", הם מוציאים אותו בכוונה ממזונותיהם, וכתוצאה מכך כמעט כל האנושות סובלת מעצירות. במילים אחרות, הגורם העיקרי לעצירות הוא היעדר גס בתזונה. אבל כדי לחזור לנושא הנדון, האחרון מבין שלושת מחלקות החומרים בפירות וירקות הוא התזונה עצמה, שמתעכלת ומוטמעת במלואה על ידי האורגניזם.

ההבדלים המהותיים בין ירקות מגוונים נובעים משונות בכמויות היחסיות של שלושת סוגי החומרים הללו.
לפיכך, ההבדל העיקרי בין העשב הנפוץ והפרי הוא שבראשונים השולט הגס, בעוד שהפרי מורכב מכמות מתונה של דשא גס בלבד, עם שפע של חומרי מזון מרוכזים וכמות נאותה של מים. בגלל המבנה המיוחד של

איברי העיכול שלהם ויכולת הגירה שלהם, ארבע רגליים מסוגלים לכתוש ולטחון את העשב, לחלץ את חומרי המזון המפוזרים בו בדלילות ולגרש את השאר מגופם. כך מצליחים בעלי חיים מסוימים להשיג הזנה מחציר יבש או קש; הגמל מסוגל לקיים חיים על גדילי המדבר והחמור על העשב הקשה ביותר.

מכאן נוכל להסיק את המסקנה החשובה שכל הירקות מכילים את החומרים המזינים הדרושים לקיום אורגניזמים של בעלי חיים, רק בירקות מסוימים הם מופיעים בצורה מפוזרת, באחרים הם מרוכזים מאוד. בין חומרי המזון הטבעיים המזינים ביותר הם אגוזי מלך, שקדים, דגנים, קטניות, תפוחי אדמה, גזר, בננות, ענבים וכל שאר הפירות, ואחריהם מגיעים שאר השורשים, עשבי התיבול והירקות; במילים אחרות, עצם המזון שהאדם חטף מפי חיות אחרות וניכס לעצמו. עם זאת, בכל פעם ששאלת אכילה גולמית עולה לדיון, אותו אדם משיב בלי בושה: "איך אני יכול להזין את עצמי בלי אוכל מבושל?" אמירה מבישה יותר שאי אפשר למצוא בעולם, אבל למרבה הצער התמכרות לאכילת גופות עיוורה את האנושות עד כדי כך שהיא, למעשה, התגובה הרגילה של רוב האנשים. מי שחסר את הניסיון הדרוש אינו יכול להבין עד כמה החומרים הללו עשירים ומזינים ועד כמה קטנה הכמות הנדרשת כדי לספק את צרכינו היומיומיים. במקרה שלי, לקח לי שנים להגיע לאמת. אבל אני אדבר יותר על זה מאוחר יותר.

אותם מרכיבים תזונתיים שנמצאים במצב מרוכז בפרי העץ נמצאים גם מפוזרים בדלילות בעלים, קליפתו וענפיו. חיה ענקית כמו הג'ירפה מזינה את עצמה על ידי האכלה מעלי עצים. כשניצן קטן של עץ מושתל על עץ אחר, הוא יורה ענפים ובסופו של דבר נותן את הפרי המתאים.

זוהי אינדיקציה ברורה לכך שהניצן מכיל את כל המרכיבים היסודיים החיוניים ליצירת פרי נתון.

עכשיו, מה הם אותם מרכיבים יסודיים? הם האטומים, שניתן להתייחס אליהם כחלקיק הקטן ביותר שאינו ניתן לחלוקה כימית

של יסוד שיכול לקחת חלק בשינוי כימי, והמולקולות, שהן החלקיקים הקטנים ביותר של יסודות או תרכובת שבדרך כלל יכולים לנהל קיום נפרד. כל צמחי המאכל מורכבים כמעט מאותם יסודות, לפי הפרופורציות והסידורים השונים מהם נוצרות תרכובות שונות, הנבדלות זו מזו בצורה, צבע וטעם. יתר על כן, הציפורן והכבשה זהים לחלוטין. בהחדרת הקיבה של הכבש, הציפורן משנה את המבנה המולקולרי שלה והופכת לכבשה.

יש התאמה דומה בין הפרי לאדם.

כל חיי ירקות ובעלי חיים אינם אלא מחלף נצחי
ומחזור של אטומים. כאן תובעים הפלא והטבע הגדולים את עצמם. אנחנו זורקים לאדמה גרגר דקה לא גדול יותר מראש סיכה. לאחר כמה הוא נובט לאט, ואז הוא יורה ענפים ועלים, ועם הזמן הוא נותן פרי. מאוחר יותר הוא משתנה לפרה, סוס או אדם שמסתובב בעולם הזה לזמן מה ואז מחזיר את האטומים שלו לכדור הארץ. שם, תחת השפעתו המחייה של אור השמש, אותם אטומים מתעוררים מחדש, חיים חדשים מופקים בהם והם הופכים שוב לאותם צמחים ובעלי חיים, כדי להמשיך מחזורי יצירה אינסופיים שוב ושוב.

אבל כדי שיוכל להוליד אורגניזם חי, גוף הירק חייב להיות שלם וחי. יתר על כן, בשום פנים ואופן אין די בכך שהמזון יהיה רק חי; הזנת הירקות המושלמת חייבת להיות אקטיבית ולא רדומה.

ניסיון ארוך הראה לנו שציפורי הכלוב לא מסתפקות
זרעים יבשים לבד. עם הזרעים היבשים שלהם הם דורשים גם מזון טרי. המגוון המסוים של אותם זרעים או המזון הטרי אינו חשוב במיוחד. הזנה מושלמת ניתן להשיג על ידי בחירה בזן מסוים של זרעים או דגנים והשלמה על ידי כל סוג של פרי ירק טרי.

עובדה זו מביאה אותנו למסקנה החשובה שחומר המזון המושלם ביותר מפסיק להיות מושלם לאחר שהתייבש מעט. לאחר מכן

כיצד נוכל להתייחס כמזון לאותם חומרים שיוצאים מתנורים, מטבחים ומלתעות של מכונות שואגות?

אף על פי כן, אורגניזמים של בעלי חיים אינם סובלים מנזק חמור כאשר נמנעים מהם מצרכי מזון טריים במהלך חודשי החורף הספורים. כי הם משלימים את המחסור במהלך האביב והקיץ, כאשר כל הטבע מתעורר שוב לחיים. הטבע העניק להם את צורת החיים הזו. זרעים מיובשים, דגנים וקטניות הם אמנם מצרכי מזון חיים, אך הם נמצאים במצב אינרטי ורדום. למרבה המזל, ניתן בקלות לעורר אותם, להפעיל אותם ולהפוך אותם לחומרי מזון מושלמים על ידי השרייתם במים ושמירה באוויר קריר למשך יום או יומיים. לכן, על ידי צריכת דגנים מונבטים (מופעלים) בלבד יש לאדם הזדמנות להבטיח תזונה מושלמת בכל עונות השנה ובכל פינה בכדור הארץ. לאחר מכן הוא יכול להשתמש באלפי מוצרי המזון הטריים והמעוררים הנותרים כדי להכניס מגוון לתזונה שלו ולהנעים את החיים עוד יותר.

החיים הם ארגון של אנרגיה וחומר. כאשר אנו רוצים לבנות מכונה, אנו מאגדים את כל החלקים הדרושים על פי השרטוט, וברגע שהפרט האחרון הושלם, המכונה מתחילה לעבוד. אותו גורם שמכניס את המפעל האנושי לתנועה נקרא נשמה, המתחבר עם כל החלקיקים האחרים, משלים את מבנה האורגניזם ומכניס אותו לתנועה.

המאפיינים של חלבונים, ויטמינים ו מינרלים ומכל המרכיבים התזונתיים האישיים

לא אמור להוות עוד בסיס לדיון

בסעיף האחרון ראינו שכל גופי הירקות הראויים למאכל מורכבים ממנו אותם יסודות, וכי ההבדלים בתכונות הכימיות והפיזיקליות שלהם נובעים מהבדלים בהרכבם ובמבנה המולקולרי שלהם. למרבה הצער, ביולוגים התעלמו מהעובדה הבלתי ניתנת להפרכה וביססו את כל המדע שלהם על התרכובות המורכבות השונות שמצאו במזון. שיכורים מהגילויים שהתגלו במעבדותיהם, הם עצמו את עיניהם במעבדת הטבע הנפלאה שאליה אנו מספקים גרגר זרע קטן עד כדי

בקושי גלוי לעין בלתי מזוינת ומוצגים בתמורה, בעוד מספר שבועות, עם חומר המזון המושלם ביותר המספק את כל הצרכים של האורגניזם שלנו מכל בחינה. אבל או שהם מעיפים את השפע הנדיב הזה של הטבע או שהם שורפים ומשמידים אותו, ולאחר מכן הם מכינים, במעבדות האומללות שלהם, חומרים מתים מסוימים הדומים לו דמיון מרחוק. תבשילים אלה הם מכובדים כעת בשמות ומספרים שונים, ומשתמשים בהם כדי לפגוע, מלכתחילה, באיברים שלהם ושל ילדיהם התמימים.

לפיכך, לאחר שמצאו כמה חומרים שונים בענבים, הם אומרים שענבים מכילים מרכיבים כאלה ואחרים, כאילו אין בהם שום דבר אחר. הם עושים את אותו הדבר במקרה של כל מוצרי המזון הטבעיים והלא טבעיים, והמזון שבו הם מצליחים למצוא כל אחד מאותם מרכיבים מומלץ לנו כמקור לרכיב התזונתי הנתון. כתוצאה מקוצר ראייה כזה, מוצרי המזון המזיקים ביותר מיוצגים כמזונות מאוזנים לחלוטין ולהיפך.

פשוט קחו עיפרון והכינו רשימה של החומרים שביולוגים גילו במזון שניתן להשיג מפרה: בשר בקר, כבד, מוח, לב, חלב, דבש וגבינה. עכשיו בואו נראה אם הם יכולים לזהות את כל החומרים האלה בתלתן, קש או בעשבי תיבול הרים מצויים בצורה זהה. ברור שלא. אולם איש אינו יכול להכחיש את העובדה שחומרי הגלם המגיעים לייצור גוף הפרה הם אותם צמחים ממש; כלומר, כל הפרה נוצרת כולה מאותם עשבים. אם אנו מתייחסים למזון מן החי כהזנה מספקת לחלוטין עבור חיה טורפת, זה בגלל שלכל פגר הטרף על עורו, עצמותיו, הדם והבשר שלו, מה גם, עם כל תאי החיים שלו שלמים, יש ערך תזונתי שווה לזה של הדשא. אבל איזה ערך נלקח לחלב, חמאה או בשר בנפרד? לכל אחד מהם יש שבריר אינסופי מערכו של הדשא המצוי וזה בתנאי שהוא במצב גולמי. לגבי מה שנשאר מהמרכיבים התזונתיים של אותם חומרים לאחר הבישול אין צורך בהגברה. מכאן, שנבין את הערך התזונתי האמיתי של חלב או בשר, המהולל במשך מאות שנים על ידי אנשים פשוטים!

מכאן, שנשפוט את הערך האמיתי של כל אותן פרסומות המעטרות את הפחיות והפחים של אינספור זנים של חלב מיובש ומושחת.

הצדק דורש כי מעתה ואילך יובאו מפיצי פרסומות מסוג זה ויענשו בחומרה, כי האחריות למותם של מיליוני ילדים מוטלת על כתפיהם.

אני מודה שהאדם שואף לנצח ללמוד דברים חדשים, לחדור אל סודות הטבע, להרחיב את אופק הידע שלו. חשוב במיוחד שכל בעל מפעל יכיר את סודות חומרי הגלם הדרושים למפעלו.

תנו למדענים לתחום את חקירותיהם בארבע קירות המעבדות שלהם עד ליום שבו יצליחו לגדל צמח מזרע המורכב כולו ממרכיבים סינתטיים שנעשו בבתי המלאכה שלהם. אז חכמתם תהיה שווה לחכמת הטבע. אבל העולם שלנו כבר מלא בזרעים כאלה, שדרכם אנו משיגים את התזונה המתאימה ביותר המספקת את כל הצרכים החיוניים של האורגניזם שלנו. תזונה זו נטולת שמץ של פגם.

שום חומר לא חסר בו; אין חומר מיותר; לכל מרכיב האיכות שלו, הכמות שלו והתפקיד שלו נקבעים על ידי החישובים המדויקים ביותר.

הם אומרים לנו לצרוך חלבונים, מכיוון שחלבונים טובים לבריאות. אבל כמה עלינו לצרוך? האם יש נתון מוסכם על הדרישות היומיומיות שלנו? לבנים נחוצות לבניית בניין, אך בוודאי איננו יכולים להערים לבנים ללא הבחנה או להניח אותן זו על זו ללא כל טיט.

טכנאים חדשים נכנסו לזירה. הם נעקרו
המהנדס המנוסה של מספר מפעלים מורכבים וכעת הם מבקשים לתחזק ולהפעיל אותם בעצמם.
בכל מקום יש שברי חומרי גלם שנערמים באקראי.
כל אחד מהם לוקח כלאחר יד את כל מה שהוא יכול לשים עליו יד קלה ומאכיל אותו למפעל. אחד מביא אבנים, אחר ברזל; שלישית נושאת חימר, ורביעית מים. את כל אלה הם מתאחדים ללא תוכנית או עיצוב קבועים, ואז הם הולכים להביא עוד ועוד.
חומרים אורגניים ואי-אורגניים רבים עושים את שלהם ללא הרף

מראה חיצוני. אחד מאכיל את המכונות בקומץ של חומר מסוים, בטענה שהוא שימושי; אחר ממלא אותו בדלי מלא של חומר שני, וטוען שהוא עדיין שימושי יותר. כך כל אחד חונק את המפעל בכל מה שהוא מדמיין להיות כמו מרכיבי חומרי הגלם המתאימים לו. עושים ניסויים, אין סוף ניסויים. מצד אחד, מספר אנשים טיפשים הציתו את חומרי הגלם האלה; מצד שני, כולם ממהרים לאסוף את השאריות שהוא יכול מהאפר המבעבע ולהזין אותם לתוך הזרבובית של המפעל.

באופן טבעי, המפעל מתחיל לעבוד בצורה לא סדירה. יותר באופן לא סדיר המפעל עובד, ככל שהמומחים מתחילים הללו מכפילים את מאמציהם. הם רצים לכאן ולכאן כדי לחפש אמצעים חדשים וחומרים חדשים. באותה ההמולה הם רומסים, הורסים או שורפים את המרכיבים הכימיים החיוניים ביותר של חומרי הגלם, מרכיבים שלפעמים קטנים מכדי שיבחינו בהם. כשהם רואים שהמאמצים שלהם לא מועילים ומצב המפעל הולך ומחמיר בהדרגה, הם הולכים עוד יותר לתוך השממה ומוצאים חומרים חדשים לגמרי שאין להם קשר כלל עם חומרי הגלם של המפעל, ו מנסים לווסת את פעילות המפעל שלהם בעזרתם. לזמן מה, אחד מאותם חומרים חדשים עוצר את צווחת המפעל, אחר מעמע את החריקה הנוקבת שלו, שלישי מאט את מהירות הפעולה של מנגנונים מסוימים, בעוד שרביעי, לעומת זאת, מאיץ אותם עוד יותר. שינויים אלה נראים להם סימנים טובים; הם מזנקים משמחה ומוחאים כפיים כמו ילדים קטנים, ואז הם ממשיכים לחפש חומרים "חזקים ויעילים יותר". לפעמים, חלקים מסוימים במפעל מפסיקים לפעול כליל או שהם מתפקדים בצורה כל כך לא סדירה עד שהם מסכנים את בטיחות שכניהם. אז גברים מראים את המיומנות הגדולה ביותר שלהם. הם מסירים במיומנות ומשליכים אותם חלקים "חסרי תועלת".

אין זה מפתיע שכל המאמצים הללו מסתיימים בכישלון מוחלט ובזה אחר זה נזרקים המפעלים מעבודתם מוקדם מדי. אבל המהנדסים המבולבלים לא מאבדים תקווה.

הם ממשיכים בניסויים הנואשים שלהם, מסרבים להיזכר במהנדס האמיתי של אותם מפעלים, את טבעם, מה שהם הכחישו.

ההשוואה המתמשכת של גוף האדם למפעל אינה נעשית במובן פיגורטיבי. שכן גוף האדם הוא אכן בית חרושת כמו כל המפעלים האחרים, בהבדל זה שהוא הרבה יותר מסובך ממפעל רגיל ומרכיביו כה קטנים עד שרובם אינם נראים ואינם מובנים לאדם.

בדיוק כמו המהנדסים לעיל, הביולוגים שלנו מבצעים ניסויים
על בני אדם על ידי הכלים הנוראים ביותר בהישג יד, על ידי חומרי המזון הכי שפל שאפשר, על ידי תכשירים סינתטיים שונים ועל ידי כל הרעלים הקטלניים הידועים לאנושות. הם מפרסמים אינסוף רשימות עם שמות אינסופיים של חומרים ומובילים אנשים שולל עם ההמלצות המטעות שלהם. כל אחד מציע מה שבא לו, כל אחד אומר את מה שעולה במוחו, פועל באקראי, לפי כלל האצבע.
הם ממלאים אלפי כרכים ומציפים בהם את העולם, הם רועמים ברדיו, הם מדפיסים פרסומות בעיתונים.
אבל כל מה שהם עושים הוא שקר, כל מה שהם אומרים סותר.
הם מייצגים את החומר המזיק ביותר כמועיל ביותר, אך הם אוסרים את השימוש במה שחיוני. בערבוביה זו של הבלבול והבלבול, המחברים עצמם מגששים במבוך של ספק וחוסר החלטיות, בעוד הקהל שלהם עומד נבוך ומבולבל.
בינתיים, אבוי, הקרובים אלינו עוזבים את החיים האלה במיליונים, ללא צורך לפני זמנם המתאים.

אני פונה לכל האנשים האצילים בכל העולם לצאת החוצה
על אדישותם האדישות ולו רק למען בריאותם ושל בני משפחתם. תן להם לשלב איתי ידיים כדי שעם כוח האחדות שלנו נפתח את עיני האנושות, נתקן את הרגלי התזונה השגויים הנוכחיים ונפסיק את מעשי הטבח הנוראים האלה.

תנו לכל אחד מאיתנו לפקוח את עיניו ולהתבונן בקפידה בשערוריות המזעזעות שמחריפות את הציוויליזציה המודרנית. דרך הגישה השגויה שאומצה על ידי המדענים שלנו, רווחים וספקולנטים נכנסו לתחום. מוצרי המזון המזיקים והמזויפים ביותר מתפרסמים באופן חופשי כמקורות עשירים של ויטמינים והם

נמכר בגלוי לציבור. הם כוללים ביסקוויטים, ממתקים, משקאות קלים כגון קוקה קולה ולימונדה, בשרים מרוקבים, חלב מיובש ועוד אלפי מזון מגוונים, אשר נשללו לחלוטין מהמרכיבים התזונתיים החיוניים ביותר שלהם והם נוטים במיוחד לגרום למחלות ולהרוג אנשים. החומרים המוזרים ביותר נאספים מכאן ומכאן, מעורבבים יחד, ממולאים לפחים וקרטונים, מסומנים בעקיצה ארוכה של שמות חיות מחמד לכאורה מדעיים ונמכרים לציבור הפתי כתכשירים "דיאטטיים" במחירים מופקעים.

עד כדי כך התמסחרה הרפואה המודרנית שמעבדות פרטיות משלמות עמלה של 50אחוז לרופאים על החיובים שנשלחו לחולים שנשלחו אליהן. היה צריך למלא מאות כרכים אם רוצים להציג תמונה מפורטת של כל השחיתויות בעולם של היום. נכון לעכשיו, אני לא פנאי לקחת על עצמי את המשימה הזו.

בינתיים, ביולוגים מוצאים ויטמין מסוים במהלך המחקרים שלהם. קצת אחר כך הם מגלים שזו לא תרכובת פשוטה, אלא קומפלקס משוכלל של תריסר חומרים, שלכל אחד מהם בוחרים שם. בהדרגה הם מבחינים שוויטמין מסוים אינו מראה את עוצמתו בהיעדר אחרים, או שהם מבחינים כי בהחדרתו לאורגניזם, חומר אחד משתנה לאחר וכן הלאה.

ההשפעות של ויטמינים מלאכותיים על האורגניזם האנושי גלויות וסותרות. גברים מניחים את הלבנים של בית שורה על שורה בלי שום מרגמה ואז, כדי לתקן את הטעות הזו, הם מכינים חבית ענקית של טיט נחות ושופכים אותה על הבניין בבת אחת. הדבקה על המשטח החיצוני של הלבנים, טיט זה מגן על המבנה מרוח וגשם לזמן מה, אך אינו חודר לחיבורים בין הלבנים וכמובן אינו מגיע לעולם לשכבות הפנימיות של המבנה. לפעמים נעשה שימוש בכמות מופרזת של אותה מרגמה מזויפת; ואז כל בניין שהיסוד שלו קצת רעוע פשוט קורס. זה בדיוק מה שקורה לפעמים בזמן הזרקת ויטמינים, כשהמטופל נפטר מיד לאחר ההזרקה. איך אפשר לייצג כחומר מזין חומר שכמותו הקטנה ביותר הורגת אדם בתוכו

חמש דקות מכניסתו לגוף האדם? מתי אנשים יתעשתו וינטשו שטויות כאלה? למרות שלל הכישלונות, האכזבות וחוסר המזל, גברים ממשיכים בדרכם השגויה והרת האסון, ומסרבים לסגת צעד אחד.

ספרים חדשים מופיעים ללא הרף; רשימות והמלצות טריות מתווספות כל הזמן לישנות ומבול אינסופי של רעלים זורם בהתמדה מהמפעלים לאיברים של גברים. כפי שהוא, נכתבו אלפי כרכים בנושאי תזונה ונושאים נלווים, כולם עם השקפות ועמדות שונות, פרטים ופרטים שונים, רשימות וטבלאות שונות.

הבה נניח לרגע שהספרים שנכתבו על פרט ויטמינים ורכיבים תזונתיים אחרים, ההמלצות של תזונתיות ורשימת הדיאטות הספציפיות נכונים כולם. אם כן, אנו עשויים לתהות האם זו אכן המערכת המעשית של תזונה אנושית והאם אלו המעוניינים לחיות בעולם הזה נתונים לצורך העצוב של צורך ללמוד את כל הספרים הללו בעל פה. מה יקרה אם כך למיליונים שחיים בהרים ובעמקים, בכפרים ובכפרים רחוקים, ואין להם הזדמנות להכיר רשימות וטבלאות תזונתיות כאלה? האם הם חייבים למות מרעב?

לא, חברים טובים, התעוררו מעקמת האדישות שלכם, כי זו לא דרך החיים המיועדת לאדם. חיים כאלה הם אכן לא חיים כלל; זה סיוט. עלינו להביא למהפך מוחלט ומיידי ביחסנו לבעיות תזונתיות.

יש להפסיק פרסומים על רכיבים תזונתיים בודדים ודיאטות ולהפסיק מיד את כל המרשמים של ויטמינים מלאכותיים ותרופות רעילות.

יש רק דרך אחת לשחרר את האנושות מהסיוט הזה אחת ולתמיד, והיא להכניס שינוי קיצוני לאורח החיים שלנו ולהרגלי התזונה שלנו. יש לשנות הרגלים אלו באופן שימזגו ויתאימו למערכת התזונה הנכונה עם חיי האדם. אז הבחירה בין רכיבים תזונתיים בודדים לא תשרת עוד שום מטרה מועילה ואנשים לא יפנו יותר מחשבה על דיאטות ספציפיות. רק כזה מאוזן לחלוטין

יש לשמור את מוצרי המזון בבית, שכן יש להם ערכים תזונתיים זהים; במילים אחרות כל אחד מהמזונות שצורך האדם צריך להיות תזונה מלאה בפני עצמה.

אסור לקוראים לחשוב שקשה מאוד להנהיג את כל האנושות לאורך השביל הנפלא הזה. זה נראה כך רק על פני השטח. לאחר שעברתי את כל שלביה בעצמי, אני יודע שהרבה מלהיות קשה, זו משימה קלה ביותר, שאני מוכן להקדיש לה את כל זמני ומרצי.

עלינו ליצור תנאים כאלה שיאפשרו לעשירים ולעניים, גדולים וקטנים, מלומדים ופשוטים כאחד, לנהל חיים בריאים מבלי להיות מחויבת תמיד לבחור בבחירה בין מצרכי המזון הנצרכים על ידם. אז בחירת המזון תיקבע על פי חוש הטעם שלנו, שדרישותיו ורצונותיו יהיו המדריכים הבלתי פוסקים שלנו בבחירת חומרי המזון הטבעיים.

אנו עשויים בהחלט לתהות, אחרי הכל, מה הביולוגים מחפשים ומה המטרה הסופית שלהם היא. אולי להם עצמם אין מושג ברור לגבי המטרה הסופית שלהם, אבל אני אגיד להם. הם מנסים לגלות איזה סוג של חומרים הגוף שלנו צריך כדי לנהל חיים בריאים. הם רוצים לוודא את התפקוד התקין של כל ויטמין וכל מינרל באורגניזם שלנו. הם מגלים שוויטמין מסוים ממריץ את הגדילה שלנו, אחר מגן עלינו מפני זיהומים, ויטמין שלישי מחזק את השיניים וכו'. אבל במקום להכפיף את עצמם לכל הצרות האלה, לא עדיף שהם יבקרו בג'ונגלים של אפריקה רק פעם אחת וישאלו את הפילים שם איזה סוג של כדורי סידן הם לקחו כדי לגדל שנהב חזק, או אילו זנים של חלבונים הם צרכו כדי לצבור את המסה העצומה שלהם?

הבה נניח שאחרי עמלים בלתי פוסקים במשך אלפי שנים הם סוף סוף משיגים את מטרתם הרצויה. לאחר מכן הם יוכלו לזהות את כל המרכיבים בגרגר חיטה או בגוף ירק אחר ולהבין את הפרטים המלאים של התפקודים שלהם באורגניזם שלנו. אבל מה שהם כל כך מחפשים נמצא כבר ביד וגם בשפע עשיר. כך הם הגיעו לעליון שלהם

המטרה, אותה מטרה שהם בקושי יכלו לקוות להגיע אליה במעבדות שלהם לאחר אינספור שנים. מה עוד הם מחפשים אז?

אבל אסור לקורא להניח שביולוגים הם אנשים חסרי שכל לחלוטין. יש להם סיבות לפעול כפי שהם עושים ומנקודת המבט שלהם הם סיבות די חזקות וקוגנטיות. שכן מדענים הם אנשים "מתורבתים ותרבותיים"; הם לא גברים קדומים השוכנים ביערות אפלים, ולא חיים בקפלים ובאורוות. אז איך הם יכולים לוותר על הלחם הלבן שלהם, העוגות הטעימות והמאפים המעודנים שלהם ולמלא את פיהם בחיטה גולמית, ממש כמו פראים פרימיטיביים? נכון, כמובן, שבהפיכת חיטה מלאה ובלתי מזוהמת ללחם או מאפים לבנים, למעט עמילן מת וסוכר, נהרסים כל עשרות אלפי המרכיבים התזונתיים שלה, אבל נראה שזה לא מדאיג אותם. הם אף פעם לא מאפשרים לנו לשכוח שגם לעמילן ולסוכר חסרי חיים יש את ה"יתרונות" שלהם. הם מספקים את הקלוריות הנחוצות כדי לספק חום לגופנו, בעוד שהדרישות של האיברים, הבלוטות והעצבים שלנו מסופקות על ידי משאבים "מדעיים" מופלאים כמו ויטמינים מלאכותיים, תכשירים מינרלים, הורמונים מזויפים ומעל לכל ריבוי רעלים, המצטיינים באחד. אחר בכוח ובעוצמה.

לבסוף, מה יקרה אז לתעשיות, בתי חולים, רופאים, אחיות, בתי מרקחת, מכשירי ניתוח ומכשירים דומים אחרים?
איזה מאמצים לא נעשו ברכישתם ואיזה עמלים לא הושקעו בבנייתם! איך יכלו לנטוש את כל אותם "הישגים" למען אותה חיטה טריוויאלית? אי אפשר אפילו לחשוב על צעד כזה, ועוד פחות מכך לעשות זאת בפועל. זה לא משנה מאוד אם אלפי, לא, מיליוני אנשים מתים מהתקפי לב, סרטן ומחלות אחרות. במוקדם או במאוחר גברים חייבים למות בכל מקרה, אז האם לא עדיף להם למות קצת מוקדם יותר ולהשתחרר מהייסורים והייסורים של העולם הזה? מה התועלת לחיות עד גיל 200בעולם שהולך ונהיה צפוף כמו שהוא? אל תתפלאו לגלות שיש אנשים עם גישה זו. אכן ניתן לטעון שרוב האנושות, עיוורת ככל שתהיה מהתמכרות לאכילת גופות, חושבת כך היום. אבל אני מכריז חגיגית לכל העולם שכל בני האדם חייבים

לצרוך צמחים במצב הגולמי. זהו מצוות הטבע.

עם זאת, אני לא מכחיש שלאורך כל הדרך המניע המנחה של ביולוגים היה הרצון לשרת את האנושות. אך כאשר הם רואים את כישלון מאמציהם, עליהם לשנות את הנוהל המסוכן שלהם ללא דיחוי של רגע וצריכים להפסיק מיד את פרסום כל הספרים העוסקים בנושאים אלה; אחרת הם בוודאי יזכו לקללת הדורות הבאים. לאחר שהכנסתי את כל העובדות והנתונים הסותרים שנמצאים בספרי תזונה, סיננתי ושקלתי בקפידה את הראיות הזמינות והסקתי את המסקנה הבסיסית שבכל הנוגע לתזונה מעתה ואילך כל האנושות צריכה לחשוב כאחד. להאכיל כאחד.

לגבי מסקנה זו, אסור שתהיה ספקנות או התנגדות.

לכן, מאחר שהספרים שיצאו עד כה העוסקים ברכיבים תזונתיים בודדים ובדיאטות ספציפיות שונות ביצעו את תפקידם, יש להוציא את כולם מהמחזור כדי שדעתו של הציבור לא תתבלבל עוד בעקבות התיאוריות הלא תקינות והסותרות שלהם. . במילים אחרות, יש לאסור את כל אותם ספרים העוסקים בתפקודים וב"יתרונות" של חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים. כך גם כל אותם פרסומים מסוכנים שבהם מנסים להוכיח שערכם של מוצרי מזון מסוימים טמון ברכיב תזונתי מסוים הכלול בהם.

אפילו הספרים שבהם כותביהם מנסים לאשר את עליונותם של סוגים מסוימים של פירות בהשוואה לאחרים חייבים להיחשב כמיותרים. לכל היותר, מחקר עתידי עשוי להיות מכוון לביצוע ניסויים כלליים על מנת לספק את הנתונים הדרושים לקביעת מידת הפיתוח והיתרונות של סוג אחד של מוצרי מזון בהשוואה למחלקות אחרות. לדוגמה, מחקרים עשויים להיעשות כדי לברר את ההבדלים הרחבים בין פירות, דגנים, קטניות, אגוזים, ירקות ירוקים ושורשים, אם הבדלים כאלה אכן קיימים.

מעתה והלאה, זו צריכה להיות חובתם העיקרית של כל הסופרים, המדענים, הרופאים, העיתונאים וההומניטריים המתקדמים להדגים לציבור הרחב כל היבט של הנזק העצום שנגרם כתוצאה מהידרדרות התזונה הטבעית ולהזעיק אנשים להיכנע ללא תנאי למצוות. של הטבע.

גוף אמיתי וגוף כוזב

הצרכן הרגיל של מזון מבושל הוא למעשה שילוב של שני אנשים באחד; יש לו שני גופות. הגוף הראשון, האדם האמיתי, הוא האדם האמיתי בעצמו, שנקרא להוות באמצעות הזנה טבעית ועדיין מתקיים על ידי תזונה טבעית. הגוף השני, ה-ESLAF, MANהוקם באמצעות מזון לא טבעי, מבושל ומלאכותי וממשיך לחיות על תזונה לא טבעית בלבד.

כל אותם תאים בגוף האדם, בהיותם בריאים, מיוחדים ופעילים, שומרים על חיים ושומרים על אדם על רגליו, בנויים, ניזונים, מופעלים ומוחלפים במלואם במזון טבעי. אלו הם התאים שנותנים כוח לשרירים, מווסתים את התכווציות הלב, מעבירים את דחפי המוח לגוף ומייצרים הפרשות. לצד התאים המפותחים הללו ישנם תאים אחרים הדומים מעט לתאים רגילים, אך למעשה יש להם את המבנה היסודי ביותר, חסרים את המנגנון והמנגנון הנדרש לתפקודים מיוחדים והם בדרך כלל מנוונים וחולים. תאים אלו נולדים, מתרבים ומתרבים לחלוטין על חשבון מזון לא טבעי ומושחת.

באורגניזם של מכור לאוכל מבושל, האדם האמיתי תופס מעט מאוד חדר אכן. גם במקרה של האדם הרזה ביותר חלק ניכר מהגוף מורכב מתאים לא פעילים.

כל בלוטה או איבר זקוקים למספר מסוים של תאים פעילים ומיוחדים, אך ברגע שנוצר ההשלמה הנדרשת של תאים כאלה, הבנייה של תאים נוספים באיבר הנתון נעצרת,

אחרת הוא יגדל לגודל מופרז. כעת, מכיוון שתאים פעילים נוצרים רק באמצעות הזנה טבעית, בעוד שהמכור למזון אינו מספק לגופו את הכמות הדרושה של מזון טבעי, האיבר מחויב לקזז את המחסור שנוצר ולשמור על גודלו בגבולות הסבירים על ידי צבירת מספר מסוים של תאים לא פעילים המיוצרים ממזון מבושל. תאים חסרי תועלת וטפילים כאלה נמצאים בשפע בכל האיברים והמערכות של מכור לאוכל, לא למעט העצמות, הציפורניים והשיער.

עם זאת, האורגניזם של אנשים מסוימים עדיין מסוגל להיאבק נגד דיאטות לא טבעיות למשך תקופה מסוימת. ואכן, זה מעייף את המיטב למנוע את היווצרותו של האיש הכוזב על ידי ירידה בתיאבון, הפרעות קיבה, בחילות, הקאות, נדודי שינה, כאבי ראש ואמצעים דומים אחרים. אנשים קצרי רואי רואים בתסמיני זהירות כאלה סימנים לחולשה כלשהי של האורגניזם, ולכן במקום להפסיק את צריכת המזון הלא טבעי, הם מעודדים את השימוש בהם ביתר שאת על מנת "להזין ולחזק" את החולה. וכאשר תחת ההתקפות המתמשכות של מזונות "מזינים", המאבק הארוך והממושך מגיע לסיומו טרגי עם תבוסתו של האדם האמיתי, האורגניזם נאלץ לנטוש את התנגדותו העיקשת ו"להסתגל" לאותם מצרכי מזון לא טבעיים. זהו האות ללידתו של איש השקר, שמתחיל עד מהרה לטרוף כמו זאב ולגדול ללא התנגדות. עם זאת, אנשים קצרי רואי רואים בצמיחה זו סימן בטוח להחלמה.

עם הזמן ההתנגדות הזאת הלכה ונחלשה, וכיום הגיע השלב שבו נולדים הרבה מאוד ילדים עם שני גופים. ילדים כאלה מתחילים לפתח את איש השקר עוד לפני שהם באים לעולם. אתה יכול לראות את הגבר הכוזב בכל צעד על ישבן ורגליהן של נשים, על הלחיים השמנות של ילדים, על הכפיים והצוואר התפוחים של גברים, ובמקומות אחרים. האיש הכוזב מעוות את הדמויות היפות של עלמות צעירות בשיא חייהן, שולל ממבוגרים את כושר העבודה שלהם. הוא חודר לתוך הלב, הכליות, כלי הדם, הבלוטות והרקמות של בני האדם ומשתק את פעילותם. באופן כללי, זה לוקח את הגבר האמיתי לציפורניו ובהדרגה לוחץ וחונק אותו.

כאשר מכור לאוכל מבושל משביע את הרעב שלו על ידי צריכת פרי כלשהו, זה אומר שברגע הנתון הגבר האמיתי שבע עד הסוף ואין לו עוד חשק לאוכל. אבל האדם השקר לא קיבל כלל חלק מהתזונה הטבעית, אז הוא דורש עכשיו את האוכל המיוחד שלו. מה שמצער במיוחד הוא העובדה שהוא מבטא את רצונותיו השליליים דרך פיו של הגבר האמיתי. התשוקה הרעבתנית לאוכל מבושל היא הדחף של אותה מפלצת ואין לה שום קשר לדרישותיו של האדם האמיתי. הכמיהה הזו משתנה לגרגרנות ברגע ששתי התשוקות האכזריות, התמכרות ותשוקות שליליות, משלבות כוחות.

כאן הגבר האמיתי, ללא כל מחשבה או הרהור, מבצע משימה בזוי ביותר. הוא עמל ללא הרף יום אחרי יום, מרוויח כסף בכאב ובצרות גדולות ואז, בכאב ובצרות גדולות יותר, הוא הופך את המזון הטבעי שקנה מכספו שהרוויח קשה לחומרים מזיקים, מחדיר אותם לגופו באמצעותו. פיו שלו, מעכל אותם בתעלת העיכול שלו, סופג אותם לזרם הדם שלו ומעביר אותם לאותה מפלצת, אויבו החריף, שאותו הוא מגדל ומטפח בחיקו ושאת גופו המתועב הוא נושא כל הזמן על שריריו החלשים.

כאן, אני חייב לשאול ביולוגים שמספידים חלבונים ותולים תקוות שווא בכוחם כביכול של ויטמינים מלאכותיים, האם הם לא מרחמים על הגברים והנשים האלה שמתנדנדים ומתנודדים כשהם משתרכים ברחוב, בקושי מסוגלים לגרור את המשקל העצום של האיש השקר על רגליהם החלשות. איפה המצפון והתבונה של אותם אנשים? האם אותם המוני שומן ובשר חסרי תועלת אינם נותנים להם חומר למחשבה? אחרי הכל, הגמישות היא פרי החלבונים ה"מאוזנים" מהחי והלחם הלבן ה"ניתן לעיכול" שלהם. פשוט נסו לשלול מהאנשים השמנים את הלחם והבשר שלהם, ולהאכיל אותם לזמן מה בחוקי הטבע היסודיים ביותר, ואז שימו לב איך ההמונים השטניים האלה נמסים ונעלמים תוך כמה חודשים.

כשאנחנו שוקלים באיזו קלות אנחנו יכולים להיפטר מאלו המיותרים ערימות של בשר והשפעה החלמה מלאה על ידי הפשוט ביותר ו

בשיטה טבעית, אנו עשויים בהחלט לתהות מדוע אנשים בעלי הבחנה אקדמית גבוהה פונים למגוון אמצעים מסוכנים וחסרי הגיון, ללא כל סיכוי להצלחה.

האדם השקר אינו מורכב רק מתאים מנוונים, אלא גם מ
נוזלים מיותרים, שומנים, קונקרטיות, מלחים, רעלים וחומרים מזיקים אחרים, שחדרו והתפשטו לכל החללים והרקמות של האדם האמיתי. כל מחלה, ללא יוצא מן הכלל, נקראת בתאים של איש השקר. גם בתאים של האדם השקר נולד הסרטן.

מחלות נגרמות כתוצאה מהפרת חוקים של טֶבַע

יכולות להיות רק שתי סיבות להתמוטטות של מפעל: חוסר
של איזון בחומרי הגלם שלה ונזקים נלווים המגיעים מבחוץ. לא יכולה להיות סיבה אחרת. הנזקים הנלווים שנגרמים לאורגניזם האנושי ממקורות חיצוניים (כוויות, פציעות, הרעלה וכדומה) מובנים בקלות ואין חילוקי דעות לגבי השיטות שיש לנקוט בטיפול בהם.

בין הנזקים החיצוניים הללו ניתן לכלול את הנזק שנגרם לאורגניזם על ידי כל התרופות הטיפוליות בעצמן, ויטמינים מלאכותיים, מינרלים, אלכוהול, ניקוטין, תה, קפה, כמו גם הרעלים הרבים המוכנסים לגוף עם מזון מבושל. ונאגרים בכל איבר.

חומרי הגלם ההרמוניים והחסרים היחידים לאדם
אורגניזם הם הצמחים הגולמיים שנקבעו על ידי הטבע. השינוי הקטן ביותר שנעשה באותם גופים פירושו לערער את ההרמוניה של חומרי הגלם של המפעל הנתון; פירוש הדבר, בתורו, עקירת הפעילות התקינה של אותו מפעל; במילים אחרות, זה אומר מחלה. בהתאם לחוקי הטבע, יש להתייחס לכך כאקסיומה, שלעולם לא יהיה ספק או מגוון דעות לגביה.

חומרי הגלם של המפעל האנושי נקראו .NOURISHMENT

הטבע בנה את חומרי הגלם הדרושים לאדם בחישובים כה מדויקים, שכאשר אנו מכניסים לפה גרגרי ענבים בודדים, אותו פירות יער קטן מתפרק ומתפשט ברחבי האורגניזם כדי לספק את כל צרכיו ללא כל יוצא מן הכלל. אותו ברי בונה תחילה את המבנה הבסיסי של התאים הפשוטים, אחר כך הוא בונה את כל המנגנון הפנימי של התאים המובחנים, מספק את חומרי הגלם הדרושים לייצור, מנקה ומשמן את כל חלקי הרכיבים ומחדש את אלו שניזוקו, מחליף את התאים המבוקשים והמיושנים. תאים עייפים על ידי תאים צעירים, מספק דלק למנועים ומניע אותם, נותן לגוף את החום והאנרגיה הנדרשים, ומבצע כל משימה אחרת הנדרשת ממנו.

הקורא עשוי לתהות איך זה שיש אנשים שלפעמים לא אוכלים פירות במשך שבועות או חודשים ברציפות ובכל זאת הם מצליחים לשמור על החיים. התשובה היא שבאופן כללי, אפילו המכור הכי מאושש לאכילה מבושלת לוקח קצת הזנה גולמית מדי פעם. לפעמים התאים הנורמליים אכן גוועים ברעב במשך שבועות וחודשים, אבל מכיוון שפירות הם מצרכי מזון דחוסים מאוד ומזינים מאוד, כמות קטנה מאוד שלהם מחזיקה אדם על רגליו איכשהו. אבל אם הרעב הזה נמשך בצורה בלתי סבירה (שכן הנבדק עצמו אינו מרגיש את הרעב הזה), מופיעות באורגניזם הפרעות שונות, פצעים ומצבים חולניים, שהחמור שבהם הוא צפדינה.

במהלך צפדינה יש התבזבזות הדרגתית של התאים, הנגרמת על ידי היעדר מרכיבים תזונתיים מעולים. מאוחר יותר, דפנות הנימים מתחילות להתפוצץ, מה שגורם להפרעות של דם. החניכיים הופכות עתה לעזות וספוגיות, השיניים נופלות וכל גופו של המטופל מכוסה בכיבים. לדעתם של אנשים קצרי רואי מחלה זו נובעת לחלוטין ממחסור בויטמין .Cלכל המזונות המבושלים, התרופות והוויטמינים המלאכותיים בעולם אין את הכוח להציל את חייו של חולה כזה. אם הוא לא לוקח פרי או ירק טרי, מותו הוא בלתי נמנע.

הטבע היה מאוד מפנק לאדם, אבל האדם מנצל את הפינוק הזה.
הציטולוג האמריקאי EV Cowdry

אומר: "ההפסד לכלכלת הגוף של שירות מאומן על ידי תאים שהפכו לממאירים אינו רציני, שכן ישנם עודפים בכל מיני תאים מיוחדים שניתן להתקשר אליהם במקרה הצורך, המכונים עתודות פיזיולוגיות. תשע עשיריות של קליפת האדרנל, 1/2מהריאות, 3/4מהכבד, 4/5מהבלוטת התריס והלבלב וכל הטחול ניתן להסיר בבטיחות" (RECNAC Philadelphia and London, 1955, p. 11). CELLS,אפילו הציטולוג המפורסם ביותר בעולם הוא כה קצר רואי עד שהוא אינו רואה בחומרה את אובדן תשע עשיריות הבלוטה לאורגניזם; האובדן נראה לו רק כאשר האורגניזם הנתון מפסיק לתפקד כליל. אבל המחקר של קאודרי בא לאשש את האמונה של אוכלי הגלם שכל ירידה בצריכת ההזנה הגולמית גוררת אחריה ירידה פרופורציונלית במספר התאים הפעילים, ומכאן, ביכולת העבודה של בלוטה או איבר נתון. לעתים קרובות מאוד איבריו של מכור לאוכל מבושל שומרים על קיומם על ידי עבודה של עשירית או חמישית בלבד מהשלמה הרגילה של התאים.

כאשר מתחשבים בחוק של טבע הגורם לשום מחלה אינו נשאר חבוי; הכל הופך ברור כאור יום. ברגע שמספר התאים הפעילים התקינים יורד עקב ירידה בכמות המזון הטבעי הנצרך, הבלוטות והאיברים נכשלים בפעילותם והתפוקה הופכת ירודה, לא מספקת ולוקה בחסר, בגלל מחסור בחומרי הגלם. כתוצאה מכך, הבלוטות והאיברים הנתונים הופכים לחולים. שוב, מכיוון שנותרו מעט תאים פעילים יחסית ואלו שנשארו מורעבים ומותשים, דפנות הלב מתרחבות והמסתמים נפגעים; אותם חלקים רגישים של העור, המעיים, הקיבה ואיברי הגוף האחרים הנתונים ללחץ מתמיד נפגעים; הנימים מתרחבים ואז מתפוצצים, וכתוצאה מכך נוצרים כיבים בקיבה ובמעיים, הפרשות מהריריות, פיוריאה, טחורים, אקזמה וכדומה. השיניים נרקבות מחוסר הזנה מספקת; השיער מאפיר או נושר. יחד עם זאת, עם הצטברויות החומרים הרעילים המוכנסים לאורגניזם באמצעות מזון מבושל, המפרקים אינם מסוגלים; דפנות כלי הדם מכוסות במשקעים קשים; אבן (או calculi)נוצרים ב

שַׁלפּוּחִית הַשֶּׁתֶן; טרשת, לחץ דם גבוה, סיאטיקה, שיגרון, גאוט ועוד שורה של מחלות אחרות מופיעות. לבסוף, עכשיו זה הופך למשימה קלה למדי להסביר את הסיבות להתקפות אפופלקטיות ו

מחלת הסרטן.

אף אוכל מבושל לא צריך להתייחס לעצמו כבריא. את היסוד לבריאותו הניחה אמו המכורה אוכלת בישול עוד לפני לידתו. איבריו מנוונים ובכל רגע הם בסכנה או ממצים את מאגרי האנרגיה האחרונים שלהם. לאחר קריאת שורות אלו, מי שמעריך את בריאותו ודואג לחייו חייב לקבל החלטה נחרצת לקראת סכנה זו ולתקן ביסודיות את הנזק שכבר נגרם לאורגניזם שלו. בפרט, אותם אנשים הסובלים מהשמנה ולחץ דם גבוה לא צריכים להסס לרגע, כי חייהם תלויים בחוט. אסור להם לאפשר למילה המבשרת רעות "לא צפוי" להופיע בהודעות ההספד שלהם מחר. המילה הזו היא העדות הבולטת ביותר לבורות הגסה של האדם ה"מתורבת".

התינוק הקטן לא צריך לבכות בלי סיבה; אסור לו לעבור לילה חסר מנוחה או לסבול ממחלות קיבה, ועוד פחות מכך מחום. הוא גם לא צריך לחוות מחסור בויטמינים או סידן.
כל אלו הם תוצאות של מאכלים מבושלים, חלבים ונחיתות חלב אמו האכילה המבושלת. אני מצהיר שוב ושוב שזו עבירה אכזרית ביותר להרגיל ילד שזה עתה נולד לאוכל מבושל. עד כה עבירה זו בוצעה על ידי כל ההורים שלא בכוונה; מעתה ואילך זה ייחשב כפשע בכוונה תחילה. מחר, אף הורים לא יוכלו להקל על אשמתם.

לפני שמתקבלת החלטה לעבור ניתוח כירורגי, על המטופל לפנות לאכילה גולמית מלאה. אם האיבר הפגוע לא איבד לחלוטין את משלל התאים הפעילים שלו, הוא עשוי בהחלט להחזיר את מלוא יכולת העבודה שלו על ידי לידת תאים בריאים והיפטרות מהחולים.

כל עוד יש תאים חולים באורגניזם האנושי, קיימת תשוקה עזה לאוכל מבושל. אבל ברגע שהגוף מתנקה מתאיו החולים, המראה של ארוחות מבושלות ממלא את האמת

אדם עם גועל, במקום הנאה. ככל שתחושת ה"רעב" חזקה יותר, כך המחלה עמוקה וחמורה יותר. בקיצור, הרצון לאוכל מבושל הוא רצון למחלה, והתמדה של הרצון הזה מסמלת את התמשכות המחלה. לכן, כדי להכניע ולהכחיד מחלות, יש צורך להרעיב את איש השקר.

יש להכניס חולי סרטן מיד לדיאטה מוגבלת ביותר של מזון נא, כגון קילו תפוחים או ענבים ביום.
כמות זו מספיקה כדי להשאיר את האדם האמיתי בחיים, בעוד התאים הסרטניים, שאינם מסוגלים להשיג חלק ממנו, ימותו בהדרגה. לאדם שנידון למוות בטוח אין עוד זכות לספק את חיכו במחיר של זירוז סופו.

הבה נראה כעת איזה שירות שימושי יכול להעניק לנו על ידי 350,000 סוגי החומרים הרעילים שהם כינו סמים.
האם הם יכולים להגדיל את מספר התאים המובחנים, לחזק את התאים החלשים או להעניק לתאים הנכים יכולת עבודה חדשה? האם הם יכולים לספק חומרי גלם לבלוטות המורעבות או להחליף את המרכיבים התזונתיים שנהרסו בשריפה? האם הם יכולים לחזק את שרירי הלב או לנקות את כלי הדם מהזיהומים שלהם? האם הם יכולים לעצור את הזרימה המתמשכת לאיברינו של הלכלוך והרעלים המוכנסים לגופנו עם מזון מבושל? לבסוף, האם הם יכולים להפריד ולהשמיד את התאים הסרטניים בזה אחר זה או להחזיר אותם לגוף? אולי הרעלים האלה באמת מהווים חלק בלתי נפרד מההזנה שלנו, וזה בגלל השגחה שהטבע שכח לכלול אותם במזון טבעי.

העובדה היא שההשפעה של החומרים האלה היא
מעלה באוב, מתעתע, לכאורה, סותר ומזיק תמיד.
הספרות העצומה על התכונות המועילות של תרופות היא המיתוס של עידן שלנו. עולם עצום של אמונות טפלות מחזיק את כל עמי הגלובוס הזה תחת שלטונו המוחלט ותרופות מרושעות לוקחות על עצמן את תפקיד הקמעות.

עלינו לרדת ממרומי הפאר ולאמץ גישה מציאותית כלפי הבעיות הללו.
לתא קטן לאין שיעור בפני עצמו, יש מבנה מורכב יותר מכל המפעלים מעשה ידי אדם. זה

ברור מהעובדה הפשוטה שעם כל המאמצים המאוחדים שלהם, המומחים בעולם מעולם לא הצליחו להביא תא חי אחד. ובכל זאת כל איבר מורכב ממיליארדים של תאים כאלה. אף על פי כן, רופא רגיל מדמיין את עצמו מומחה לאותם עולמות נרחבים. כאשר אותו רופא משרבט את שמה של איזו "תרופה" רעילה על פיסת נייר, הוא מניח בתמימות שהוא יכול לשחזר את התפקודים הלא מאורגנים של מיליוני מפעלים על ידי מרשם של רעל בודד. אוחזתי בידיהם של ילדיי הקטנים, במשך שנים על גבי שנים, שוטטתי מארץ אחת לאחרת בתקווה למצוא את הסם המופלא, מעניק חיים! באותה תקווה דמיונית כל חולה, יהיה מצבו אשר יהיה, דופק היום על דלת הרופא שלו או תופס את מקומו בתור בבית החולים.

ואילו התרופה היחידה של כל מחלה היא לגמרי בידי החולה עצמו. את הסיבות לכל המחלות יש למצוא בשריפה במטבח. עם היעלמותה של האש ההיא ייעלמו כל סבלו של האדם. אכילה גולמית לא רק פועלת כמניעה לכל סוג של מחלה, אלא היא גם מרפאה לחלוטין את כל המחלות שכבר נדבקו בהן, מהקלות ועד החמורות והמורכבות ביותר, בתנאי שהאיבר הפגוע עדיין שומר על כמה סימני חיים.

בספר הקטן הזה, איני יכול לעסוק בנושא זה בהרחבה. די להציג רק דוגמה אחת. מחלות לב וכלי דם הן האסון של האנושות כיום. במדינות מסוימות שיעור התמותה ממחלות לב שונות הוא יותר ממחצית משיעור התמותה הכולל, והשיעור ממשיך לעלות. כל התרופות הקיימות נגד אותן מחלות הן אמצעים גרידא. על ידי הרעלת הגוף, גירוי או, להיפך, השבתת העצבים וגירוי פעולת הלב, הם שוללים מהאורגניזם את שרידי כוחו. עדים לעובדה שרופאים הם הקורבנות העיקריים של שבץ לב. אולם מבין כל המחלות הפרעות קרדיווסקולריות הן הניתנות לטיפול ביותר. טבעונות גולמית תשים קץ לכל אותם מעשי טבח חסרי טעם.

אם החולה שנידון למות משבץ לב בעוד מספר שבועות או חודשים יחפש מקלט בחוקי הטבע ויעבור היום לאכילה גולמית, הוא יחוש שיפור מיידי במצבו כמעט בן לילה. כבר מהיום הראשון כלי הדם שלו יתחילו לאבד במהירות את הזיהומים שלהם, ודפנות הוורידים שלו, כמו גם אלה של ליבו ושסתומיו, יקבלו חיים חדשים עם השלמה חדשה של תאים פעילים, בהדרגה. מחזירים את הגמישות והמוצקות הראויים שלהם. כתוצאה מכך, במקום למות בעוד מספר שבועות, המתגייס החדש לאכילה גולמית יוכל להסתכל קדימה בביטחון לחיים בריאים של עוד 50שנה או יותר. כשהשאלה היא של החלפת חיים חולניים של כמה שבועות בחיים בריאים של חצי מאה, אסור לנו לתת להיסוס להתגנב אל ליבנו. אין זה חכם להתייחס למקרי מוות כאל פתאומיים ובלתי צפויים. כשאני רואה את נתחי הבשר והלחם נכנסים לפיו של קורבן לא חושד, אני מדמיינת את הניוון שתחול בקרוב בדפנות ליבו ובכלי הדם שלו, ובכל רגע אני מצפה לו שבץ לב.

באופן כללי, ישנם ארבעה גורמים בסיסיים למחלות: 1. מחסור במספר התאים המובחנים. 2.אי ספיקה של חומרי הגלם הדרושים לתפקודי הבלוטות. 3.נוכחות של גופים זרים ותאים טפיליים באורגניזם. 4. ההיחלשות בעמידות התאים לזיהום חיידקי. אכילה גולמית מתמודדת עם כל ארבעת הסיבות הללו כבר מההתחלה ומציעה את הפתרון האמיתי לבעיית המחלות.

עם זאת, בתקופה הראשונית של אכילה גולמית, מכורים לאכילה מבושלת חווים לעיתים אי נוחות שונות, שעלולות לתת לאנשים חסרי מחשבה את הרושם המוטעה שמוצרי מזון טבעיים מתישים את הגוף ופוגעים בבריאות. תפיסה שגויה זו היא ההוכחה הבולטת ביותר לקוצר הראייה של האיש של היום. עצם הרעיון שתזונה טבעית עלולה לגרור אחריה תוצאות לא טבעיות ומזיקות הוא רעיון אבסורדי ביותר, שיש לגרש ממחשבותינו אחת ולתמיד.

יש לזכור כי בין 40-50 קילו או יותר של הגבר
במשקל מאה קילו שייכים לאיש השקר, שיתחיל מיד להתמוסס, ומלווה בתאיו החולים, השומנים, הקונקרטיזציות והרעלים שלו, ימהר לזרם הדם, כדי שייצא מהגוף דרך ההפרשות השונות -הצואה, השתן וההזעה. בהתבוננות בחומרים זרים בשתן ובדם, האדם קצר הראייה יחשוב שהם נוצרים ממזון טבעי, בעוד שלמעשה הם מגיעים מגופו המגעיל של האדם הכוזב, שמתפוגג בהדרגה ועוזב את האורגניזם לנצח. . לכן אסור לשלוט במעבר לאכילה גולמית לפי הקריטריונים הרגילים של מדע הרפואה; במקום זאת, עלינו להיכנע בביטחון לחוקי הטבע ולצפות לתוצאות הסופיות בסבלנות ובסובלנות.

במהלך תקופה זו עשויים להופיע תסמינים של גזים,
כאבי מעיים, כאבי ראש, סחרחורת, חולשה כללית וכן הלאה. במקרים מסוימים השתן עלול להיות עכור, כפות הרגליים עלולות להתנפח, פריחות עשויות להופיע בגוף וייתכנו יובש וגרד בחלקים מסוימים של העור. כל אלה הם תהליכי טיהור וריפוי, ולכן אסור בשום פנים ואופן להיכנע לתחושת ה"רעב" ולספק ספקות משעשעים לגבי חכמת הבורא, לפנות לארוחות ערב "מזינות", חלבונים "מאוזנים לחלוטין". חומצות אמינו "בלתי ניתנות להחלפה" לעזרה. אם אדם יהיה טיפש מספיק כדי לעשות זאת, הסימפטומים הללו ייעלמו בבת אחת, אך לפגיעה בבריאותו. לאחר מכן האיש הכוזב ישא אנחת רווחה, וצוחק על טיפשותו של האיש האמיתי, יתחיל לצמוח שוב עם חווית חיים חדשה.

תסמינים כאלה משתנים בהתרחשותם ובחומרתם מאדם אחד למשנהו, ואף עשויים להיעדר לחלוטין במקרים מסוימים.
ככלל, הם נוטים להיות חמורים אצל קשישים ובעלי כושר גופני, קלים אצל צעירים ונעדרים לחלוטין בילדים שזה עתה נולדו, שיתחילו לגדול בצורה נורמלית. באופן כללי, בגופו של אדם שמן יתר על המידה, האיש הכוזב כל כך סחט והכשיל את האדם האמיתי בלחץ משקלו הכבד, עד שנשאר ממנו מעט מלבד "עור ועצמות". בתקופה הראשונית של אכילה גולמית

משקלו של אדם כזה יקטן עד כדי כך שמי שלא מבין את הטבע האמיתי של השינוי יתחיל לרחם עליו.
אבל זו רק תמונה לכאורה של מה שמתרחש בפועל.
בגופו של אוכל הגולמי, הגבר האמיתי החל לעלות במשקל כבר מהיום הראשון ולאחר שייפטר מהאיש הכוזב, הוא ימשיך לגדול באופן קבוע עד הגעה למשקלו התקין. . באדם רזה מאוד העלייה במשקל של הגבר האמיתי תאזן את הירידה שסובל הגבר השקרי, כך שתהיה עלייה נטו במשקל כבר מההתחלה.

צמיחה זו של הגבר האמיתי מהירה במיוחד בילדים רזים, חיוורים וחלשים. אסור לנו לצפות מילדים שאוכלים גולמיים יהיו בעלי פרצוף שמנמן ובעלי רגליים מטומטמות כמו חבריהם למשחק שאוכלים בישול, כי שמנמנות היא הסימן של האיש השקר. ילדים שאוכלים גולמית אכן יהיו רזים, גידים ושריריים. מתוך בורות גרידא הורים פשוטי נפש שמחים על השמנמנות של ילדיהם.

כאשר עברתי לראשונה לאכילה גולמית, החל תהליך נרחב של טיהור בגוף שלי. לא חוויתי תסמינים של חולשה, אבל סבלתי מכאבים במעיים, הרווחים בין האצבעות והבהונות התחילו להתייבש, ולאחר מכן קשקשים וגירודים, פריחות פרצו בגופי, ובחלקים מסוימים בכפות הרגליים שלי העור התייבשו וקילפו בפתיתים. כפות הרגליים שלי, שעד אז נהגו לעתים קרובות להתנפח במידה קלה, פתאום התנפחו יתר על המידה, ולנפיחות זו לקח חודשים להתפוגג. ואז לאחר זמן מה השתן שלי הפך עכור למדי. במהלך כל אותה תקופה התאמנתי בעצמי בטיולים ארוכים יותר ממה שעשיתי בחיי קודם לכן. היה לי די ברור שתחת הלחץ המתמשך של תזונה טבעית ופעילות גופנית, הקונקרטיזציות שהצטברו בכלי הדם והמפרקים שלי במהלך 50שנות אכילה מבושלת החלו להימס ולהיעלם. כדי שאהיה בטוח עוד יותר בהרשעה שלי, פתאום הפסקתי לגמרי לאכול גולמי ובמשך שלושה ימים צרכתי רק מנות בשריות. כבר ביום הראשון פחתה עכירות השתן שלי, ביום השני נותרו רק עקבות קלים, ואילו ביום השלישי הוא נעלם לחלוטין.

כשחזרתי לאכול גולמי השתן שלי הפך לעכור שוב, אבל

לא בחומרתו הקודמת, וזה התבהר בהדרגה תוך מספר שבועות.
שלושת הימים של אכילה מבושלת האט ככל הנראה את קצב הטיהור המהיר של האורגניזם שלי. אגב, גיליתי עוד תגלית במקביל. המים שנלקחו עם מזון מלוח העלו את משקל הגוף שלי בשלושה קילו ביום אחד.

למרבה המזל, חזרתי למשקל הקודם שלי ביום הרביעי לאחר חידוש האכילה הגולמית.

אולי טוב למתגייס החדש לאכילה גולמית שיהיה לו לבבי
לאכול מחדש לאחר כמה חודשים של התנזרות ממוצרים מבושלים. בהשוואה בין שתי מערכות התזונה, הוא משתכנע עוד יותר שהדרך שבחר היא אכן הנכונה, ולאחריה הוא לא חולם לחזור על הניסוי.

הנפיחות החזקה של כפות הרגליים שלי חלפה בהדרגה תוך מספר חודשים. במקביל, סבלתי גם מכמה נפיחות מתונות ארוכות שנים; גם אלה שככו במהלך השנים הבאות ולבסוף נעלמו כליל. אותם תסמינים מופיעים, פחות או יותר, אצל הרבה מאוד אוכלי גלם, שכותבים לי עליהם מכל העולם.

משמעותי יותר היה היעלמות הערימות שלי. טחורים כרוניים לא נתנו לי מנוחה או מנוחה במשך כ-51 או 20שנה.
כל יום, לפעמים פעמיים ביום, נאלצתי להחליף תחתונים. הדלקת מעולם לא שככה; היו הפרשות מתמשכות של מוגלה, ריר ודם. גם לאחר שעברתי לאכילה גולמית, למרות הסדירות שהוכנסה לעבודה של איברי העיכול שלי, מצב הערימות שלי נשאר כמעט ללא שינוי. לאחר כל מאמץ פיזי, או אפילו אחרי הליכה פשוטה, הגירוי נעשה כה חמור, שלפעמים נהגתי לחשוב שבגלל השינויים המורפולוגיים שחלו, אולי הערימות לא רצו להיכנע לאכילה גולמית וכי ב בסוף אני צריך להיות מחויב להיכנע לניתוח כירורגי אחרי הכל. אבל יחד עם זאת, מעולם לא איבדתי תקווה בכוחו של הטבע. ואכן, כמה חודשים לאחר מכן החל המצב להראות שיפור מובהק. גירויים יומיומיים השתנו לפעמיים בשבוע, ואז לפעם בשבוע, פעם בחודש

ומאוחר יותר עד פעם בחודשיים-שלושה, עד שלבסוף הטיפול הצליח עד כדי כך שהיום, אני בכלל לא מרגישה שסבלתי אפילו מטחורים. התרופה זירזה במיוחד כאשר התחלתי לקחת סלטים של חיטה מונבטת כל יום. כעת הנסיבות הללו מעמידות אותנו פנים אל פנים עם אמת חשובה ביותר.

עובדה ידועה היא שהערימות נגרמות מהיחלשות הגמישות של דפנות פי הטבעת ומהתנפחות הוורידים בקצה התחתון של המעי. ריפוי ערימות על ידי אכילה גולמית היא הוכחה לכך שבאמצעות החלפת התאים המנוונים באורגניזם בתאים פעילים, עם הזמן מתחדשים בהדרגה דפנות המעיים וכלי הדם, ורוכשים את הגמישות והמוצקות הדרושים. . מה שחשוב יותר הוא העובדה שתהליך זה מתרחש בו זמנית במעיים, בקיבה, בוורידים, בנימים ובעצבים, ובכל איבר ובלוטה ללא יוצא מן הכלל. במילים אחרות, האורגניזם הפרוע והחולה של האוכל המבושל משוחזר לחלוטין עם השלמה חדשה של תאים צעירים, מיוחדים ובריאים. העלייה בכוח המיני על ידי אכילה גולמית תפתיע את כולם, אם כי בפעילויות מיניות, מתינות קפדנית צריכה להיות העיקרון האיתן שלנו. בספורט אוכלי הגלם יבסס שיאים חדשים וחסרי תקדים. כאן ניתן למצוא את החלום הארוך של האלכימאים, סם החיים. הם אינם מעלים אפקטים המתקבלים תוך שעות ספורות באמצעות תרופות, אלא תהליכים בסיסיים לריפוי מחלות באמצעות שחזור של האורגניזם כולו.

בתנאי שהתאים של איבר או בלוטה לא מנוצלים במלואם, הזנה טבעית מאפשרת להם לשחזר את התאים החיוניים שלהם על ידי לידת תאים חדשים, ובמקביל להיפטר מנוכחותם של תאים חולים וחסרי תועלת. אבל אין בכלל אמצעי להחזיר איבר מבוזבז, כמו שן נרקבת, לקדמותו.

לכן, בענייני בריאות, דחיינות מסוכנת.

האוכל המבושל חי על עבודה של חמישית עד עשירית מאיבריו ובלוטותיו,

ובכל זאת, כל עוד הוא מסוגל לעמוד על רגליו, הוא רואה את עצמו בריא. גרוע מכך, הסכנה של קיפוח

אפילו העשירית הזו תלויה עליו ללא הרף כמו חרב דמוקלס, במיוחד כשהוא אכל כמה ארוחות ערב "טובות".

מחקרים של ציטולוגים מלמדים כי בנוסף לתאי אינדולנט נמצאים בגוף האדם תאי ענק מרובי-גרעינים שונים (פוליקריוציטים), תאים בגודל יותר (מגקריוציטים) וסוגים אחרים של תאים מנוונים. תאים כאלה נמצאים "בדרך כלל" בכל האיברים והבלוטות, ואפילו בזרם הדם של אוכלים מבושלים. מדענים שרואים את אלה ועוד שלל סטיות באיברים של כל המכורים למזון מחויבים להתייחס אליהם כאל התרחשויות "נורמליות" או "טבעיות".

מאכלים טבעיים אינם נשארים באברי העיכול במשך יותר מכמה שעות ובין אם מעוכלים או לא, יוצאים מהגוף דרך התעלה הרגילה, בעוד שמזונות מבושלים, במיוחד אלה שמקורם בבעלי חיים, נשארים בתעלת העיכול במשך שלוש או ארבעה ימים, לפעמים במשך שבועות. כעת, עובדה ידועה היא שמיד לאחר המוות תאים של בעלי חיים מתחילים להתפרק, תוך שהם משחררים מגוון גדול של חומרים רעילים. לכן אין מזון מן החי ללא רעל על שולחנו של האוכל המבושל. אין זה פלא, אם כן, שאחרי שהייה בבטן האדם במשך שלושה או ארבעה ימים בטמפרטורה של 38מעלות צלזיוס. מזון מן החי הופכים לחלוטין לרעלים. לפעמים תהליך זה מתקדם עד כדי כך שרק לאחר שהרסו את דפנות המעיים והתערבבו בכמויות ניכרות של מוגלה, ריר ודם, הם מצליחים לעזוב את האורגניזם. ביום השני, המטופל מתלונן על הפרעה קלה בקיבה. הרופאים ממליצים על שימוש במלח שולחן על מנת למנוע את התרחשותם של ריקבון כאלה, כאילו ביקשו להמיר את הבטן האנושית לחבית של בשר מלוח. אנשים מתמימים מאמינים שכל מה שהבטן מקבלת בקלות לא יכול להיות מזיק; ואילו אורז מלוטש, לחם לבן או סוכרים, שהם המזון המזיק ביותר מכל מוצרי המזון, אינם גורמים לתגובה מיידית בקיבה. חלקם אפילו תוהים איזה קשר יכול להיות לתזונה עם העיניים, העור או העצבים, כאילו כל חלק בגוף יכול להמשיך את תפקידיו ללא חומרי גלם. עכשיו, באיזה חומר אפשר למצוא

לחם לבן, סוכר או חמאה מבהירה שיוכלו לתת אור לעיניים או לארגן את הפעולות הנפלאות של העצבים? אנשים מקדמים כל מיני השערות היפותטיות כדי להסביר את הגורמים למחלות עצבים, אבל הם לא שמים לב לפחות לגורם המהותי ביותר -המאפיינים של חומרי הגלם המסופקים לעצבים.

התנגדות האדם למחלות זיהומיות נחלשת מדור לדור

הטענות כי הסכנה של מחלות זיהומיות היא בהתמדה על ירידה מופרכת. בגלל אכילה מבושלת, תאים אנושיים איבדו בהדרגה את כוח העמידות שלהם לחיידקים, ומה שגרוע מכך, הם ממשיכים לאבד את הכוח הזה מדור לדור.

בהקשר זה, ברצוני לצטט כמה קטעים מתוך "אנטומיה פתולוגית ופתוגנזה של מחלות אנושיות" מאת המדען הסובייטי המובהק ,IV Davydovsky שפורסם ב-6591.
לדבריו: "קיימים מספר זיהומים מיוחדים להומו-סאפין (אנתרופונוזות) שלמעשה אינם מתרחשים בבעלי חיים, כולל הקופים המפותחים ביותר. מדענים גם אינם מצליחים לגרום לדוגמאות ניסיוניות לאותם זיהומים אצלם. או שהם מצליחים להשיג דמיון רחוק מאוד של רק מעט מהם (טיפוס, כולרה, מלריה, דלקת קרום המוח מנינגוקוקלית, שפעת, חצבת, צהבת, דיפטריה, קדחת ארגמנית, דלקת ריאות, שיגרון, אלח דם, זיבה, פונוקולוזיס, דלקת התוספתן, וכן הלאה. עַל).

"הזאונוזות והאורניטונוזות (מחלות בעלי חיים ועופות) זה להופיע אצל גברים, כגון הידרופוביה, דלקת המוח, ברוצלוזיס (קדחת מלטה), פסיטקוזיס, אבעבועות שחורות, מגפה, טולרמיה, אנתרקס, טריכינוזה ואחרים, יש, ככלל, את התסמינים המיוחדים שלהם המיוחדים לאדם, בעוד שבבעלי חיים הם לפעמים מראים רק רפרודוקציות מרוחקות מאוד של התסמינים הללו."

לפיכך נראה שלא רק שכל בעלי החיים, כולל אבותיו של האדם, הקופים, אינם נדבקים בזיהומים אנושיים ספציפיים, אלא שהם אפילו אינם מגיבים לניסיונות המכוונים של מדענים מחקריים להדביק אותם במחלות אלו למטרות ניסוי. בניגוד,

קיימים חיידקים מיוחדים לבעלי חיים ולציפורים, אך אינם משפיעים עליהם בדרך כלל, למרות שהם נמצאים באיבריהם כל הזמן. עם זאת, כשהם מועברים לאדם, אותם חיידקים מדביקים אותו בצורה הנוראה והאסונית ביותר. עלינו להוסיף לכך את העובדה שבעלי חיים חסינים מכל המחלות הכרוניות.

מה הסיבה לניגוד הבולט הזה? מה מבדיל כאן בין אדם לחיה אם לא מנהגו להזין את עצמו על פי חוקי ה"ציוויליזציה" ואז לשבת ליד שולחנו בנחת ברגליים משוכלות? רק דמיינו לעצמכם איך זה יהיה אם באחד הימים היפים האלה הפרה תיקח את זה לראשה כדי להפוך ל"מתורבתת" כמו אדם, לאכול את המספוא שלה לאחר שהרתיח אותו בקלחת, וכשחלתה, להעמיד פנים שה הסיבות לא היו ידועות. ואז אם מישהו הציע שהיא צריכה לנסות להזין את עצמה על דשא נא, עליה לבטא את החשש שמא גופה רגיל לאוכל מבושל, דשא נא עלול להזיק לה. דמיינו גם לעצמכם איך הייתה הפרה היום אם הייתה צורכת דשא מבושל במשך אלפי שנים, מבלי לשקף לרגע שמה שהיא עושה הוא מעשה לא טבעי. ובכל זאת, זו העמדה שאליה הכניסו את עצמם עובדי הבשר הגדולים של ימינו.

המאבק במחלות זיהומיות יוצא לחלוטין
עמדה שגויה. הירידה בשיעור התמותה ממחלות זיהומיות הושגה לא על ידי חיזוק עמידות הגוף, אלא על ידי הפחתת התנאים החיצוניים המפיצים זיהומים.

עם הזמן, כוח ההתנגדות של האדם נחלש עד כדי כך שאם נסיר את השירותים שמספקים דיור מודרני, מערכות אספקת מים מרכזיות, תברואה עירונית, בידוד חולים וכדומה, ונחזור לתנאים ששררו לפני 200שנה, אנושיים יושמד באמצעות מחלות מגיפות שונות תוך שנים ספורות.

בכל אופן, גם היום זיהומים אוטומטיים, כמו אלה שמובילים
מצבי קטרלה, מתפתחים במהירות והופכים לאסון בלתי נמנע עבור כל האנושות אוכלת בישול. תוך ניצול החולשה של תאי האדם הכוזב, הופכים מיקרואורגניזמים בלתי מזיקים

די מזיק. דוידובסקי כותב: "לאור הנתונים העכשוויים על יכולת השינוי של חיידקים עלינו להתייחס להנחה לפיה חיידקים פתוגניים עשויים להיווצר ממה שנקרא חיידקים לא-פתוגניים כקרוב למדי למציאות. לפיכך, החיידקים של טיפוס, פארטיפוס ודיזנטריה עשויים להיווצר. מחיידקי המעי;הבצילים האמיתיים של דיפתריה עלולים להתפתח מבצילים מזויפים.מטמורפוזות כאלה עשויות להתרחש בכל זני הקוקוס, באנאירובים, בבצילים של מגפה ושחפת ובמיקרואורגניזמים אחרים.

זיהום אוטומטי אמיתי במיוחד על חשבון התושבים הרגילים של גוף האדם, העור והריריות".

בהרבה מאוד מחלות זיהומיות העדויות לזיהום נעדרות. באופן כללי, כל מחלה זיהומית מופיעה לראשונה באורגניזם העדין של אדם חלש כלשהו ולאחר מכן מועברת לאנשים אחרים. במציאות, כל אורגניזם כזה הוא מפעל מסוכן להפצה והפצה של חיידקים פתוגניים. מפעל כזה לא נמצא בקרב אוכלי הגלם. אז העולם של אוכלי הגלם יהיה נקי לנצח מכל המחלות המדבקות.

ניתן לסכם את דעותיו של דוידובסקי על זיהום אוטומטי באופן הבא:
"האזורים העיקריים בגופנו שבהם מתפתחים תהליכי הזיהום האוטומטי הם: הגרון, השקדים, התוספתן הוורמיפורמי, המעי הגס, הלחמית, צינורות הסימפונות, מעברי השתן. המחלות האוטו-זיהומיות הן: קטרף באף, דלקת הלוע, קוליטיס, דיזנטריה, ברונכיטיס, דלקת ריאות, דלקת שלפוחית השתן, פיאליטיס, נפריטיס, דלקת הלחמית, דלקות עור דלקתיות,

לאחר לידהcholecystitis, osteomyelitis, דלקת אוזניים,furuncles, carbuncles,
אנדומטריטיס וכן הלאה. על פי הנתונים שסיפקה FG
בארינסקי (1949),רק ב-05 אחוז מכל המקרים של קדחת ארגמן ו-51 אחוז מהדיפתריה ניתן ליצור מגע ישיר. במילים אחרות, ברוב הגדול של כל מקרי הדיפתריה אין הוכחות להראות שהזיהום הוא ממקורות חיצוניים. שוב, עדויות שסיפקו (1949) TE Boldyrevהצביעו על כך ש-35 אחוז ממקרי הטיפוס הם ממקור לא ידוע. תפקידם של זיהומים אקסוגניים פוחת בהדרגה, מה שנותן את מקומו לזיהומים אנדרוגנים. ללא

בספק בעתיד, יתברר כי את התפקיד העיקרי אכן ממלאים זיהומים אוטומטיים, במיוחד מכיוון שאיננו עדיין ברשותנו המלאה של הידע הדרוש שיאפשר לנו להסביר את המהות של המנגנונים והתנאים הפיזיולוגיים המשתנים. הסימביוזה הרגילה של תאים וחיידקים למצב של זיהום.

"בקשר לאטיולוגיה של מחלות זיהומיות עלינו לנטוש המושגים שהגו בזמנו של קוך, ארליך ופסטר על האופי ה'פתוגני' של המיקרואורגניזמים של מדיה חיצונית ופנימית. במלוא מובן המילה לא החיידקים עצמם הם פתוגניים, אלא אותם מתאמים פיזיולוגיים הקיימים באורגניזם הנתון ברגע מסוים ואשר קשורות באופן אורגני עם ההפרעות במערכות הוויסות שלו ובמנגנוני העצבים שלו. אין חיידקים 'פתוגניים' מיוחדים בטבע; עם זאת, אין סוף לגורמים המקדמים רגישות אצל נושא עמיד בדרך כלל, ולהיפך."

מכל זה נוכל להסיק רק מסקנה אחת. הגורם האמיתי למחלות זיהומיות אינו החיידק, אלא המצב הלקוי של התהליכים הביולוגיים הנורמליים של האורגניזם. מיקרובים תמיד היו קיימים, הם עדיין קיימים והם יהיו קיימים לנצח. הקמפיין להשמדתם ולהשמדתם הוא טירוף גמור. כתוצאה מהעלמת עין מהגורמים האמיתיים למחלות, כוח העמידות האורגני של האדם הצטמצם בהדרגה עד כדי כך שבני האדם אינם מחכים עוד לזיהום שיבוא מבחוץ, אלא נכנעים לחיידקים הרוחשים בתוך גופם. . שכן באורגניזם האנושי אותם חיידקים עצמם שאינם מסוגלים להזיק לבעלי החיים המרושעים ביותר עומדים פנים אל פנים עם תאים חלשים, חסרי ערך, לא פעילים הנוצרים מבשר, לחם, חמאה וסוכר. אין זה פלא, אם כן, שהם פשוט נופלים על התאים האלה וטורפים אותם בשקיקה. האדם ההגיוני צריך לנקות את גופו מכל אחד מאותם תאים חסרי תועלת, שלאחר מכן אף חיידק לא יעז להתקרב לתאים הצעירים, החזקים והחזקים שייווצרו מפירות אצילים, אגוזים ודגנים. הנה, אכן, "מהותם של המנגנונים והתנאים הפיזיולוגיים המשנים את הנורמלי

סימביוזה של תאים וחיידקים למצב של זיהום", את ההסבר לכך אין דוידובסקי יכול לתת.

תפקידה של אנטיביוטיקה כסוכנים טיפוליים הוא זמני ומתעתע. אנשים מתאכזבים מהם בהדרגה.
מנטרלים את ההשפעות של פעילות חיידקים לזמן קצר, הם מחלישים את התאים ומפנים את הדרך לזיהומים חזקים יותר בהמשך.

יש לי את הניסיון הכי אינטימי באנטיביוטיקה. כתוצאה ממחסור בהזנה טבעית, הילדים שלי תמיד סבלו מחום לא סדיר ומתמשך שנגרם מזיהום אוטומטי ושיכרון אוטומטי, הטמפרטורה שלהם נעה בדרך כלל בין 37.8 מעלות צלזיוס. ו-83 מעלות צלזיוס. לקחתי את בני לפריז והפקדתי אותו בטיפולם של ה"מומחים" הבולטים ביותר שם. לרוע המזל, באמצעות ניסויים חסרי הבחנה באנטיביוטיקה הם העלו את הטמפרטורה שלהם ל-14-04 מעלות צלזיוס. ומנוונות את לבו וכליותיו, לבסוף הרגו אותו, מבלי שהצליחו לאבחן את מחלתו.

בדיוק אותו דבר קרה לבת שלי, אבל עם עדיין אלימות גדולה יותר, שנתיים לאחר מכן. הנחתי אותה בבית החולים לילדים בהמבורג, Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) שם ביצע ד"ר וולפגנג טילינג את הניסויים הכי לא אנושיים בילד המסכן שלי. מדי יום הוא שאב כמות עצומה של דם, שאותו ערך בדיקות מעבדה שונות או הזריק לעשרות חולדות וארנבות עניים, תוך שהוא מעמיד פנים שבאמצעות הכפלת החיידקים הוא רוצה לזהות את האורגניזם האמיתי שאחראי למחלה, אך אשר הוא לא יכול היה לקבוע בבדיקות הקליניות החריגות שלו. ככל שהטמפרטורה של הילד שלי עלתה יותר, כך היו מינוני האנטיביוטיקה שניתנו גדולים יותר והזנים שלהם היו מגוונים יותר. עם המינונים המוגברים של האנטיביוטיקה הטמפרטורה עלתה יותר ויותר, עד שהיא נעה ברציפות בין 39מעלות צלזיוס. ו-14 מעלות צלזיוס. והסימנים של דלקת כליות הפכו מאוד מסומנים. באמצעיו ה"מדעיים" הוא האיץ את התפתחות המחלה, והפחית את משך הזמן ה"נורמלי" של ארבע שנים לתקופה של חודש אחד בלבד. הוא התייחס לילד כדמה והפחיד אותנו לתוך האמונה הכוזבת

שאם לא נותנים לה קורטיזון או נותנים לה ביופסיה פנימית, היא לא תחיה יותר משבוע.

באותם ימים נתקלתי בגרמנית של ביכר-בנר
מסה בשם "מחלות תזונתיות" ("netiehknarksgnurhanrE", Teil, 1933).
Ersterמיד הוצאתי את בתי מבית החולים ההוא והפקדתי אותה בטיפול התזונה הטבעית. עם הגל הפתאומי של שרביט קסמים הטמפרטורה של הילד שלי ירדה לאזור של 37.5-37°מעלות צלזיוס. וכמות השתן שלה גדלה מ-002 מ"ר לשני ליטר ביום. תוך שבוע היא קמה על רגליה וחצתה את החדר כדי לפתוח את הדלת עבור אותו רופא חסר לב, שנפגע מרוב תמיהה ופחד כל כך מבושה, שבתירוץ חסר בסיס כזה או אחר סירב לתת לי עותקים של בית החולים. הרישומים והבדיקות הקליניות.

אם הייתי ממשיך להזין את הילד בדיאטה גרידא של אכילה גולמית, היא בהחלט הייתה חיה היום. אבל באותה תקופה התייחסתי raw food-לכאמצעי טיפולי ועדיין האמנתי בויטמינים מלאכותיים. כדי להכיר מקרוב את המערכת התזונתית של המרפאה הפרטית של ד"ר ביכר בנר, לקחתי את הילדה מהמבורג לציריך והחזקתי אותה בסנטוריום ההוא במשך 23ימים. אני יכול להזכיר כאן, אגב, שלמרבה הצער לאחר מותו של ד"ר ביכר בנר, מערכת התזונה שלו השתנתה מאוד על ידי הכנסת מזון מבושל, מוצרי חלב, ויטמינים ותרופות אחרות.

בכל אופן, בעידוד מהשיפור המהיר במצבה, חשבתי שאפשר לשקם את בריאותה בחלקו על ידי תזונה גולמית ובחלקה על ידי מזון מבושל וויטמינים מלאכותיים. בכל מקרה, הצלחנו להאריך את חייה בארבע שנים בלבד.

אני עצמי דוגמה בולטת לניצחון של האדם על זיהומים אוטומטיים. במשך יותר מ-02 שנה סבלתי מברונכיטיס כרונית עד כדי כך שכמה פעמים בשנה נהגתי ללכת למיטתי עם התקפי הצטננות הקשים ביותר. אולם אכילת גלם שינתה את כל זה ולמרות שבעשר השנים האחרונות ישנתי מתחת לשמים הפתוחים לאורך כל השנה, לפעמים בכפור החורפי הקר של 15או 16 מעלות, כשהחיידקים עדיין במקומם,

לא פעם השתעלתי או הרגשתי סימן קטן ביותר של הצטננות. אני רוצה להוסיף דרך אגב ששינה באוויר הפתוח בחורף אינה דורשת גבורה מיוחדת. כל מה שצריך זה לכסות היטב את הגוף ולשמור על הפנים פתוחות לאוויר הצח. בנוסף, חשוב לוותר על אוכל מבושל כדי לבטל את הסיבות לבילוי בלילות ללא שינה והתגלגלות במיטה ללא הרף.

סרטן הוא תוצאה של ניוון קיצוני של תאים

כמו בכל שאר המחלות, גם הגורמים לסרטן הם כאלה מוסבר די בקלות לאור חוקי הטבע.

ציטולוגים ביצעו כמות עצומה של מחקר על מנת לגלות הבדלים בין המבנים של תאים נורמליים לאלו של תאים סרטניים. באופן כללי, הם גילו שתאי סרטן הם תאים מסוגים נפוצים למדי, חסרי המבנה והיכולת הדרושים לבצע כל עבודה שימושית באשר היא. מטרתם היחידה היא לטרוף חלבונים (חומרי בניין) ולהתרבות.

כידוע, התאים של האדם הכוזב מכילים את אותו הדבר בדיוק איכויות. יש רק דרגה אחת של הבדל בין הניוון שסבלו תאי האדם הכוזב לבין תאי הסרטן. בכל הנוגע למיקום בנסיבות מסוימות, הגבר האמיתי מצליח לשמור את תאי האיש הכוזב בשליטתו. הוא מפיץ אותם במרחבים החופשיים של האורגניזם שלו, הוא ממלא בהם את החללים הריקים, הוא משליך אותם מתחת לעורו, הוא מערבב אותם עם תאיו הרגילים וכך, לפחות לזמן מה, הוא שומר על האיברים והמערכות הרגישים של גופו משוחרר מסכנת הלחץ שלהם.

כולם יכולים לראות בעין בלתי מזוינת את המסה העצומה של האיש הכוזב, שמגיעה לפעמים למשקל של 60-70 קילוגרם. אם כמה קילוגרמים מאותה מסה היו מניחים בבלוטה או איבר כלשהו, הפעילות של הבלוטה או האיבר הנתון בהחלט הייתה משותקת תחת הלחץ שנוצר. בדיוק כך הסרטן שם קץ לחייו של גבר.

התאים של האדם הכוזב, כמו אלה של הסרטן, נקראו להתקיים באמצעות האוכל שהוכן במטבח עבור

המטרה העיקרית לפעול כצרכנים נלהבים של מזון כזה. על ידי מאמצי ההגנה של האדם האמיתי, תאי האדם הכוזב אינם מסוגלים להטמיע לחלוטין את הכמויות העצומות של החומרים הלא טבעיים המוכנסים לגוף דרך ערוץ ההתמכרות, וכתוצאה מכך חלק גדול מהחומרים הללו אובד ללא מטרה. על ידי שריפה והפיכתו לחום מיותר. כדי לצרוך בחופשיות את אותם המוני מזון מופרזים, תאי האדם הכוזב שואפים להשיג עצמאות, להתיישב בכל יישוב שירצו ולהתמוגג במלואו. כשאחד או כמה מהם מצליחים במאמציהם, הם מתחילים לטרוף במהירות שלא תיאמן את מצרכי המזון שמציע להם אדונם החמדן. כך, החל בתא אחד או שניים חסרי חשיבות, נוצרת המפלצת שמחזיקה את כל האנושות בציפורני האימה הקטלנית שלה.

באף אחד מהתהליכים הפתולוגיים הרבים לא נתקלים במקרה דומה שבו בין מיליארד התאים רק תאים אחד או שניים נכנעים למחלה.

האיש צלול הראייה שיש לו את התבונה להעסיק את מוחו עם בעיות יסוד לא יכול שלא לתהות על השאלות המטופשות שעליהן מבזבזים מדענים מחקר את זמנם, כספם ומרצם. על מנת להסביר את התרחשות הסרטן הם מנו כ-004 חומרים מסרטנים שונים, אשר, למעט גורמים תזונתיים, יש להם קשר לא קטן עם הגורמים הבסיסיים לסרטן. כל אדם חייב לשאול את עצמו את השאלה הזו: "מובן שכל הרעלים, הקרניים, הגירויים הכרוניים, הפציעות, הכוויות, הווירוסים, הניקוטין, הזפת ושלל חומרים אחרים עשויים, כגורמים מזיקים, להיות מסוגלים לשלול מהתאים את התסביך שלהם. מבנה ויכולתם לעבוד, או להזיק, להכפיל אותם, לרסק ולהרוג אותם, אבל באיזה אמצעי אפשרי הם יכולים לעורר בתא אחד או שניים כוח רב כל כך עצום שיאפשר אותם, בטווח קצר מאוד של זמן, להפיל למטה ואז להרוס כליל את כל המבנה הנפלא של גוף האדם בשלמותו?"

הכוח הנורא הזה מבושל, אפוי, מוכן ומוגש למפלצת בשקידה על ידי בעל האורגניזם עצמו עבורו

ההרס האולטימטיבי של עצמו. סרטן הוא ההוכחה החיה לניוון הקיצוני של התאים ולתוצאה הבלתי נמנעת של תזונה לא טבעית.

במהלך חקירותיהם, מדענים נתקלים שוב ושוב פנים אל פנים עם הגורמים האמיתיים לסרטן. הם מחזיקים בידיהם את ההוכחות הבלתי ניתנות להפרכה, הם מביטים בהן זמן מה ואף מאשרים אותן, אבל בכל פעם שעולה לדיון שאלת שינוי מערכות התזונה הרווחות, הם עוצמים את עיניהם בתדהמה, כאילו הוכו ברעם, ו מבלי להתעכב לרגע הם עולים על עקביהם, כי הם לא רוצים לראות שום דבר לא טבעי בהרגלי התזונה שלהם. בפרט, אין ברצונם לבקר את הלחם שהם אוכלים ואשר במשך שנים עברו הם ראו בו קדושה, מבלי לשקף לרגע שעד שהוא מגיע לשולחן הוא חולל שוב ושוב באמצעות טחינה. , ניפוי, לישה ואפייה.

ציטולוגים רואים בבירור שסרטן נוצר באמצעות תאים חסרי מבנים מיוחדים ויכולות תפעוליות, אך לדעתם כל התאים של האדם הבריא כביכול (למרות שהם תוצר של תזונה לא טבעית) הם בעיקרם תאים מפותחים ומושלמים אשר נמנעים מאוחר יותר מהתכונות הנורמליות שלהם באמצעות השפעת חומרים מסרטנים מסוימים. במילים אחרות, היעדר מנגנונים תקינים של המפעל של הפגמים בייצורו קשורים לכל גורם מזדמן, אך אין להם קשר כלשהו לחומרי הבניין המסופקים לאותו מפעל, או לאופי ואיכותו של הגלם. חומרים הדרושים לייצור. הם לא רוצים לראות שהאיברים של כל האוכלים המבושלים מוצפים לצמיתות במיליארדים של תאים שאיבדו את המבנים והתפקודים המתאימים להם. כעת אצטט כמה קטעים מתוך "תאי הסרטן" של קאדרי, שמהם הקורא יראה בבירור עד כמה ברורות וברורות הסיבות האמיתיות של

סרטן הם.

Cowdryכותב (עמ' :(11"עם אובדן כולו או חלקו של פונקציית השירות המיוחדת של מבשריהן, תאים סרטניים מאבדים באותה מידה את המאפיינים המבניים הגורמים לתפקוד מסוים זה.

אפשרי. לא ניתן לשמור על מבנה בהיעדר תפקוד, כמו שניתן לשמור על תפקוד בהיעדר מבנה מתאים." קאדרי שכחה להוסיף את האמת הברורה ביותר שבאמצעותה סוד הסרטן היה נפתר אחת ולתמיד.

כלומר, על מנת לשמור על מבנה ותפקוד חומרי גלם הם דרישות חיוניות, וכאשר חומרי הגלם הללו מומרים לחומרי גלם מבושלים, לא יישמר מבנה ולא יתפקד.

לצמיחה תקינה של תאים Cowdry מצטט את Rusch באופן הבא:
"תאים ראשוניים רגילים מכילים מנגנונים פוטנציאליים רבים אשר בסופו של דבר קובעים את ההתמיינות. מנגנונים אלו הופכים פעילים פונקציונלית כאשר המרכיבים מגיעים לרמות כמותיות מסוימות" (עמ' .(15במהלך הטרנספורמציה לסרטן "חומרים מסרטנים גורמים לשינוי באחד או יותר מהתפקודים המיוחדים של התא. השינוי שנוצר הוא תורשתי". אבל, "תאים שסבלו משינוי תורשתי כזה עשויים לדרוש אובדן נוסף של גורמים נלווים לפני שיהפכו לניאופלזמות אוטונומיות לחלוטין" (עמ' .(17

סרטן אינו מיוצר מתאי התפתחות מלאים ומתמחים.
"הביצית והזרע הם תאים מובחנים מאוד שאינם הופכים לממאירים וגורמים לסרטן המורכב מתאי זרע או ביצית המתרבים ללא המעצורים הרגילים ופולשים לטריטוריות השייכות לתאים רגילים ומתנהגים היטב" (עמ' .(333

הפעילות העיקרית של תאים סרטניים היא ציד אחר חומרים חנקניים, לטרוף חלבונים מן החי, לחטוף חומצות אמינו, לסנתז חלבונים לא תקינים ולבצע פעולות שונות אחרות בעלי אופי דומה. הסרטן נתפס "כמתנהג כמו 'מלכודת חנקן' המסירה חומצות אמינו ממאגר הגוף מבלי לאפשר חזרה ניכרת אליו" (עמ' .(39בהמשך נאמר (שם): "נראה כי חילוף החומרים של חנקן של תאים ממאירים מבוצע על ידי לקיחת תאים מתנהגים היטב, המשרתים את הגוף כראוי, חומרים הנחוצים להם מאוד". האניגמה הייתה נפתרת בקלות אם המילים "צריך מאוד" היו מוחלפות במילים "חסר תועלת ומזיק במיוחד". כריסטנסן והנדרסון (1952)שקלו את העליונות בחומצת אמינו

הצטברות על ידי תאי הקרצינומה "גורם משמעותי בגדילה והתרבות של התא הניאופלסטי בחיה מתבזבזת" (שם). לדעתם החיה התבזבזה לא מהיעדר מזון טבעי, אלא ממחסור בכמות חומצות אמינו.

תאים סרטניים מסנתזים חלבונים ללא הרף. Cowdryכותב (עמ'. 152):"ממאירות נחשבה לעתים קרובות כקשורה לאי-נורמליות של סינתזת חלבונים והיווצרות אפשרית של חלבונים לא תקינים. ישנה סינתזה נטו רציפה של חלבון ונוקלאופרוטאין כדי לתת חומר חדש לתאים בגידולים הגדלים, תוך סינתזה של אלה. חומרים ברקמות רגילות שאינן צומחות מאוזנים על ידי פירוק שווה ערך." במקום אחר הוא מצטט את קספרסון (1950):"בין תא הגידול הממאיר לתא הגדל בדרך כלל נראה שקיים הבדל מהותי בכל הנוגע להתפתחות המערכת ליצירת חלבונים. בתא הגידול הממאיר מנגנון המעכב האנדוצלולרי, שבדרך כלל מגביל את פעילות המערכת יוצרת החלבון, פחות או יותר חדל לתפקד, מה שמוביל לשינויים ספציפיים בתמונה הציטוכימית" (עמ' 10-102). האם יש צורך להדגיש שהחלבונים המדוברים אינם החלבונים המתקבלים מענבים או מתפוחים, אלא אלו שמבושלים או נאפים במטבח ונדחים על ידי התאים הרגילים?

מחקרים מדעיים נוספים הראו כי הכמות של השומנים בתאי הסרטן גבוהים מהנורמה, ואילו זה של ויטמינים ומינרלים, לעומת זאת, מתחת לנורמה.

קאודרי מודה ש"תאים, ממאירים ואחרים, הם אינדיבידואלים קטנים ומורכבים כמעט באופן בלתי נתפס. אולי לכל אחד מהם יש עד 10,000מרכיבים ביוכימיים שונים, החל מיונים אנאורגניים ועד לחלבונים ונוקלאופרוטאין המורכבים ביותר, המקיימים אינטראקציה ישירה או עקיפה זה עם זה. מאזן הפעילויות בתא חי, כלומר הביטוי הגלוי הכולל של חיי התא, חייב להיות פונקציה בכל עת של אינטראקציות קינטיות מורכבות מאוד בין חומרים אלה. כדי להגדיר את מצבו של כל תא באופן מוחלט, אחד יצטרך לתאר במונחים קינטיים את מערכות היחסים המרובות המעורבים. מכיוון שלא ניתן לקבוע באופן כמותי יותר מ

כמה משתנים בו-זמנית, אנו יכולים לקבל אך מבט מוגבל מאוד על כל המצב המורכב. הניסוחים המתמטיים העוסקים במערכות 4 או 5 רכיבים מציגים קשיים אדירים, שלא לדבר על אלה העוסקים באלפי משתנים" (עמ' 151-152). כך המדענים שלנו, שבידיהם נתון גורל האנושות כולה, יודעים מעט מאוד על עם זאת, למרות מיעוט הידע שלהם, הם מתעלמים מהטבע שבנה את אותם תאים מורכבים והם גורמים לאנשים להאמין שבאמצעות חישובים מדויקים שלהם הם יכולים לקבוע את הדרישות האיכותיות והכמותיות המדויקות של אותם תאים. תאים לגבי חלבונים, שומנים, פחמימות, ויטמינים, מינרלים וכו'.

הם אף מרחיקים לכת עד שתחילה מזלזלים בחוכמת המהנדס הראשי בכך שלא מאשרים את מה שהוא הורה, ואחר כך לרקוח חומרים שונים במפעליהם ולהציע לנו אותם. תן לקורא להחליט בעצמו אם מעשיהם מגוחכים או מצערים.

עדויות רבות נאספו על ידי מדעני מחקר כדי להראות שחסכנות או הגבלות תזונתיות מונעות, או לפחות מגבילות, את השכיחות והצמיחה של סרטן. במהלך מלחמת העולם הראשונה תחת קיצוב המזון החמור שהיה אז בתוקף בדנמרק, רוסיה, גרמניה ואוסטריה מקרי המוות מסרטן היו פחותים מאשר לאחר ביטול הקיצוב בתום המלחמה. לדעת Hindhede (1925) האכלת יתר תרמה לעלייה זו לאחר מכן בשכיחות המוות.

Cowdry מביא דוגמאות מניסויים שנערכו בבעלי חיים: "קרדיט ניתן למוריסקי (1909) על ידי McCay (1947) על הרחבת עבודתם של חוקרים בריטיים קודמים שנוטים להראות שהגבלה תזונתית מונעת או מאטה את צמיחת גידולים בבעלי חיים.
סרקומות שהושתלו על ידי מורי לעכברים תפסו פרופורציה גסה לכמויות המזון שסופקו. עכברים בתזונה מוגבלת חיו זמן רב יותר והשתלת גידולים לתוכם הייתה קשה יותר מאשר לעכברים שניזונו במלואם.

"מקאי ומקורביו ערכו מחקרים יוצאי דופן למדי בנושא חולדות מעוכבות על ידי הפחתת אנרגיית התזונה לזו המתאימה לתחזוקה, אך אינה מספקת לצמיחה. כך התקיימה קבוצה אחת

צעירים יותר מ-007 ימים ועוד יותר מ-009 ימים מבלי שיאפשרו לו לגדול לבגרות, על אף העובדה שאורך החיים הממוצע של חולדה מסוג זה בתנאים רגילים הוא כ-006 ימים. כאשר נותנים להם מספיק קלוריות, החולדות המעוכבות מתבגרות ועשויות לחיות בסך הכל 1,400 ימים או יותר -מעל פי שניים מאורך החיים הרגיל שלהן" (עמ' .394-395(שוב, לפי Barnes (1943) McCay, Sperling and"התפתחות של גידולים היה זניח בחולדות שהיו מעוכבות בגדילה עד לאחר שניתן להן להגיע לבגרות" (עמ' .396(אילו תוצאות נפלאות לא היו מתקבלות אילו החולדות היו מאכילות תזונה מוגבלת של מזון גולמי בלבד.

ניסויים נוספים הראו כי 150 מקרים של גידולים התפתחו בקרב 198 חולדות שניזונו בתזונה "רגילה", לעומת 38 גידולים בלבד בקרב 200 חולדות מפגרות -בעלי חיים שנשללו חלקית מהתזונה הרגילה. דיאטה שמפיצה שחיטה חסרת רחמים כזו ומקצרת את משך החיים כמה פעמים?

נעשו מאמצים בזמנים שונים להבהיר את הקשר בין משקל גוף לתמותה מסרטן על ידי התייחסות לסטטיסטיקה של ביטוח חיים. ב-3191, ועדה משותפת של איגוד המנהלים הרפואיים של ביטוח חיים והאגודה האקטוארית של אמריקה עסקה ב-276,477 פוליסות שנרכשו על ידי גברים בגילאי .20-62 אז נראה כי עבור גברים העוסקים בביטוח בגילאי ,30-44 שיעורי התמותה מסרטן היו למשקל יתר ,37 עבור אלו במשקל סטנדרטי 32 ועבור תת משקל ,24 מחושבים לפי .100,000 עבור הקבוצה המבוגרת יותר של 45 שנים ומעלה, ה

השיעורים המקבילים היו 144 ,156 ו-021, בהתאמה.
על פי הרישומים של חברת ביטוח החיים המרכזית של יוניון, שנותחו בשנת ,1932 להלן שיעורי התמותה מסרטן, החל מ-52 אחוזים או יותר בעודף משקל, ועד 50 אחוזי תת משקל: 114 ,111 ,121 ,138 ,143 ו-59, נתון של 111 המתייחס למשקל "נורמלי". עוד לאחרונה, על פי העלון הסטטיסטי של חברת ביטוח חיים מטרופוליטן ,(1951)התמותה של גברים הסובלים מעודף משקל ממחלות לב וכליות

היה שוב חצי מהסטנדרט וזה מסוכרת היה בערך פי ארבעה מהסטנדרט.
אלו הם התרומות שהאיש השקר מעניק לאנושות.

בין 1900ל-0591 העלייה בשיעורי התמותה ממחלות לב וכלי דם וסרטן בארצות הברית של אמריקה הייתה כדלקמן. בתוך 50שנה שיעור התמותה מסרטן עלה מ-46 ל-6.931 לכל 100,000אוכלוסייה, בעוד ששיעור התמותה ממחלות לב וכלי דם עלה מ-442 ל-1.874. בסך הכל, בשנת 1950 מתוך 803.9מקרי מוות לכל 100,000אוכלוסייה מעשרה גורמים מובילים, מחלות לב וכלי דם וסרטן היוו .617.7משמעותיים יותר הם הנתונים העדכניים ביותר הזמינים, המתייחסים לשנת .1964שיעור התמותה ממחלת הסרטן עלה כעת ל-3.151, בעוד ששיעור התמותה עבור מחלות לב וכלי דם עלה ל-6.805, מה שנותן נתון משולב של 659.9מתוך סך של 939.7מכולם. גורם ל. אלו התוצאות המדהימות של "התקדמות" הרפואה; התוצאה המזעזעת של ריבוי הרופאים, בתי החולים והתרופות; התוצרים הבלתי נמנעים של "עידון וטיהור" של מוצרי מזון. אפשר בהחלט לדמיין את מצב העניינים אם "ההתקדמות" הנוכחית תימשך עוד 50שנה.

על פי הסטטיסטיקה הרשמית של ארצות הברית של אמריקה לשנת 1964, רק 1.4אחוזים מכלל מקרי המוות ניתן לייחס ל"סימפטומים, סניליות ומצבים לא מוגדרים". בקטגוריה זו סניליות היא השערה בלבד, כמובן, כי בקרב אלה שצורכים אוכל מבושל אף אחד לא מגיע לגיל מבוגר. ואילו בתנאים מתורבתים באמת! למעט תאונות ותקלות, כל האנושות תמות בגיל מבוגר.

בקרב חיות בר בסביבה טבעית התרחשות סרטן אינה ידועה. עם זאת, לאחר הכפפת קופים בשבי למזון מנוון במשך תקופות זמן ממושכות, ניתן היה לראות גידול אחד או שניים הדומים לסרטן. "הקבוצה הגדולה היחידה של אורגניזמים שעדויות להתרחשות מדי פעם של סרטן נעדרות לחלוטין, שוכנת במעמקי האוקיינוס", מצהיר קאדרי (עמ' .(2

הסיבה לכך היא שהידיים ההרסניות של האנושות לא עשו זאת (196.

הגיע אליהם. החסינות שלהם מדהימה על אחת כמה וכמה לנוכח העובדה שעולמם גדול בהרבה משלנו, הן בשטח והן באוכלוסיה.

כפי שאמרנו, במהלך המחקר שלהם, מדענים עומדים פנים אל פנים עם הגורמים הבסיסיים לסרטן, הם מסתכלים עליהם ומאשרים אותם, ובכל זאת הם עוברים לידם באדישות מוחלטת, כאילו המסע שלהם היה משהו אחר. "הרעיון שחלק ממרכיבי התזונה הנבלעים בכמויות מופרזות, או בהיעדרם עלולים לגרום לסרטן באדם, תופס מקום ממקור אחר.

> שינויים ניסיוניים בתזונה של בעלי חיים עשויים לגרום לכל הבדל בנוכחות או היעדר סרטן בעקבותיו" (עמ' .(220

הם אפילו קולטים ישירות את ההשפעות של מזון טבעי.
Cowdryדי מפורשת בנקודה זו: "סוף סוף מתחילה להתגלות העובדה שיש פחות נטייה להתפתחות גידולים אצל חלק מהחיות כאשר הם ניזונים ממזון טבעי מאשר כאשר הם ניזונים ממזונות מטוהרים מאוד. Tannenbaum (1952) Silverstone, Solomon andראה שפחות הפטומות שפירות התפתחו בעכברי DBAזכרים בתזונה של Purina Laboratory Chowהמורכבת בעיקר ממזון טבעי מאשר באחרים בדיאטה המורכבת מרכיבים מטוהרים למחצה, בעיקר, קזאין, עמילן תירס, שמן זרעי כותנה מופקן חלקית, ויטמינים סינתטיים ו- תערובת של מלח. יתרה מכך, דיאטות מטוהרות למחצה שניתנו לעכברי C3Hהגבירו את התפתחותן של הפטומות שפירות. ההבדל בהתפתחות הגידול נמצא בקורלציה עם הבדלים ניכרים בצריכת הקלוריות, במשקל הגוף, או בשיעור החלבון, השומן, הוויטמינים וה מינרלים בתזונה. המחברים מקפידים לציין שאין להניח שסוגים אחרים של גידולים מגיבים אחרת" (עמ' .(403-404

"אנג'ל וקופלנד (1952)גילו כי גמילה מחולדות Sprague Dawley-ו AES שניזונו במזון טבעי (דיאטות מלאי) פיתחו פחות גידולי חלב שנגרמו על ידי המסרטן, 2-acetylaminoflurene,מאשר אלה שניזונו בתזונה מטוהרת למחצה. ההבדל היה ניכר" (עמ' .(404

הקורא ללא ספק הבחין באיזה סוג מזון הם נותנים לעכברי ניסוי: חומרים מטוהרים מאוד כמו קזאין, עמילן, שמן זרעי כותנה, ויטמינים סינתטיים ומלחים. תערובת החומרים הללו זוכה לכינוי שגוי "תזונה רגילה" על ידי מדענים. הם אוספים מהשדות עכברים נטולי סרטן ב-001 אחוז וכלואים אותם בכלובים, מתייחסים ליצורים המסכנים כמו ילדים "עדינים", מגדלים אותם זה בזה, מאכילים אותם ב"תזונה הרגילה" ואחרי כמה דורות הופכים אותם למה הם מכנים "זני עכברים מקרביים טהורים".

לדבריהם, אותם "זן עכברים מקרביים" נמצאים במצב פתולוגי מיוחד, שבו עד 80אחוז מהזנים מסוימים רגישים לגידולים "ספונטניים" של "סיבות לא ידועות". כל האוכלים המבושלים נמצאים במצב פתולוגי דומה בדיוק.

הבה נראה כעת אם מדענים מסוגלים לצייר שימושי מסקנות מהראיות הבולטות לעיל. התשובה היא למרבה הצער בשלילה. ואכן, קאדרי שואף מאוד לדחות את הנתונים היקרים ביותר, שמא מישהו מקוראיו יהיה טיפש מספיק לחשוב לוותר על אחד או אחר מאינספור זנים של מאכלים ומשקאות, הנחשבים בדרך כלל כהתקפי הציוויליזציה. זה מה שהוא אומר: "יש צורך בזהירות בהקראת ייצור של נתוני סרטן אנושיים על בעלי חיים במיוחד ביחס לתזונה. האדם, למעט ברמת הרעב הקרובה, הוא אוכל אוכל כל הרגיל לבליעה של מגוון גדול של מזונות שנאספו ממקומות רבים בעולם; בעוד שבעלי חיים מותאמים לתזונה אחידה ופשוטה למדי ממוצא מקומי" (עמ' .(220תן לקורא לשפוט בעצמו באיזו תפיסה מוטעית עצומה הוא המחבר.

"העניקו רגישויות תורשתיות מודגשות באופן מלאכותי לסרטן בזני עכברים מבודדים, מפונקים ומוגנים, בעלי גזע קרוב, כיצד אם כן מיוצרים בהם הסרטן?" שואל קאודרי (עמ' ,(350מבלי למצוא תשובה לשאלה.

"ההכרה ברגישות תורשתית חזקה ספציפית לאיברים בזנים מסוימים של עכברים מדגישה את הבורות שלנו באשר לאופי החומרים המסרטנים שאליהם התאים רגישים. עכברים אלו מקיימים קיום מוגן מאוד בכלובים. הם מוחזקים בדרך כלל במיזוג אוויר.

חדרים והתזונה שלהם קבועה להפליא. הם אינם חשופים לשום חומרים מסרטנים פיזיים או כימיים או ביולוגיים ידועים" (עמ' -349
350).קאודרי עוצם בכוונה את עיניו לעובדה שהחומרים המסרטנים הפיזיים, הכימיים והביולוגיים האמיתיים הם אותם תנאים שהוא עצמו יצר עבור אותם עכברים מסכנים. אלה כוללים מניעת הסביבה וההזנה הטבעית שלהם, בידוד וסגירתם בכלובים מבודדים, מחסה, פינוק והגנה עליהם, גידולם מלאכותי, שמירתם ללא הפרעה בחדרים ממוזגים והאכלתם בקזאין, עמילן תירס, שמן זרעי כותנה, ויטמינים ומלחים סינתטיים.

במקומות אחרים, Cowdry מביאה שתי טבלאות של נתונים ניסויים כדי להראות שינויים בהתפתחות סרטן על ידי שינוי ב-(א) חלבון תזונתי וחומצות אמינו חיוניות ו-(ב) ויטמינים מקבוצת B בתזונה. לאחר מכן הוא מעיר את ההערות הבאות: "ויטמינים וחומצות אמינו חיוניות יכולים לשנות את ייצור הסרטן... קשה להסביר ממצאים אלו ואחרים. אין להניח שהחומר התזונתי המסוים במחסור או עודף פועל ישירות על הרקמה שבה השינוי הניאופלסטי מתרחש" (עמ' 401.)ברור שזו דחייה של הנתונים הזמינים. זה בגדר אמירה שאסור לפעילות משביעת רצון או לא מספקת של מפעל להיות כל קשר עם ההרמוניה או הדיסהרמוניה של חומרי הגלם המסופקים לו.

"זה יהיה מוקדם מדי לרקוח דיאטה מונעת סרטן לאדם על סמך ממצאים אלה, כפי שהזהיר בצדק גרינשטיין (1947),כותב קאדרי ואז מוסיף: "מבחינה אחת, תוחלת החיים של האדם היא הרבה יותר ארוכה מזו של אלה. חיות ניסוי שדבקות בדיאטה היפותטית כזו לא יהיו ניתנות לביצוע לאורך השנים הרבות, בהיקף של כמעט רבע מאה, של תקופות החביון בקרצינוגנזה" (עמ' 401.)

עם זאת, "תת-האכלה מתמשכת בבעלי חיים בהחלט מפחיתה את השכיחות של מספר סוגים של גידולים ספונטניים" (עמ' 429.)

"הנתונים הזמינים מתייחסים בעיקר לשכיחות של גידולים ולא קצב הצמיחה שלהם לאחר שהם התחילו. המקרים הבודדים ב

שהצמיחה משתנה על ידי גורמים תזונתיים אינן הוכחות מספיקות שניתן לבסס עליהן אמצעים טיפוליים כלשהם במצב הידע הנוכחי שלנו" (עמ' 402). נראה לנו שקאודרי אינו מעוניין להפחית את שכיחות הגידולים; הוא מעוניין בכך. רק בבעיה של מציאת אמצעים טיפוליים לריפוי סרטן וזה לא באמצעות תיקון הרגלי התזונה שלנו, אלא באמצעות סוכנות של גלולה הזויה כזו או אחרת.

מעניין לדעת מתי ואיפה מדענים יתפסו סוף סוף את הגורמים האמיתיים לסרטן. עד כה הם גילו כ-004 "סוכנים מסרטנים", עליהם אומר קאדרי: "בפחות מאחוז אחד מסוגי הסרטן איתם מתמודדים רופאים ניתנים לזיהוי המסרטנים בפועל, או שילוב של חומרים מסרטנים" (עמ' 390).

כנגד זה כבר ראינו כיצד תזונה "רגילה" (לא טבעית) קידמה גידולים ב-08 מתוך 100 עכברים ללא סרטן במקרה אחד ו-051 מתוך 198 במקרה אחר. ההגבלה החלקית של דיאטה זו הפחיתה את 150 הגידולים הללו ל-83; הקיצוב שלו עיכב במידה ניכרת את תדירות הסרטן בקרב עמים שלמים והחלפתו בתזונה טבעית נטתה למנוע את התפתחות הסרטן לחלוטין. אפשר היה לצפות שקאודרי תראה כעת בתזונה טבעית את התשובה לבעיית המאבק בסרטן ותפסיק לבזבז זמנו בחקירות חסרות תוחלת של כל שאר החומרים המסרטנים. במקום זאת, הוא אפילו לא מוכן להציב את הגורם היחיד לסרטן, תזונה לקויה, בין שאר הגורמים המסרטנים שלו. הוא קורא לזה רק גורם "משנה" וממעיט בערכו של זה בטיעונים חסרי בסיס.

בהיותו עדיין מבולבל מהתנהגותם של תאים ממאירים, הוא כותב (עמ' 43):

"כמעט מובן מאליו שאריסטו, או דרווין, אם הוא היו איתנו היום, אולי יוכלו לחבר את כל העובדות כפי שאנו מכירים אותן על תאים סרטניים ולספק הסבר להתנהגותם הממאירה. אולי בשנים הבאות זה ייעשה ונתהה מדוע נשארנו עיוורים כל כך הרבה זמן. בינתיים אנחנו עוצרים את התקדמות הלמידה קצת פה ושם." אבל אני מתחנן לציין שלא צריך כאן לא אריסטו וגם לא דרווין. מספיק שקאודרי יצא מגבולות המעבדה שלו ו... שוכח לרגע את קיומו, לכוון את עיניו לעבר

כוכבים, השמש, הירח, העצים והפרחים, לצלול נפשית לתוך המסתורין שלהם ולתפוס באיזו סדירות מדויקת סובב העולם כולו. האם כל מדען יכול להרוס את העולם הזה ולבנות את העולם שלו במקומו? מדענים הורסים את החי הזה, את העולם הנע הזה ומציגים לאנושות עולם בנייה משלהם, עם הלחם, חומצות האמינו, הוויטמינים המלאכותיים והמלחים הסינתטיים שלהם. מעניין לדעת אם לאחר קריאת שורות אלו, מדענים עדיין ישימו את הידע שלהם מעל לחוכמת הטבע של כדור הארץ.

בהמשך מונה קאודרי הרבה מאוד מקרים של היעלמות ספונטנית של גידולים ממאירים ולבסוף מסיק את המסקנות הבאות (עמ' 545):

1."כמה סוגי סרטן ראשוניים קטנים מאוד מופיעים מדי פעם בגדול מספרים בשד, בערמונית וברחם. רבים מאלה אינם מתפתחים, נשארים סמויים במשך שנים או נסוגים באופן ספונטני לחלוטין.

2."שינויים, בדרך כלל זמניים, בגודלם של סוגי סרטן מפותחים נראים לא פעם. אלה עלולים להיגרם כתוצאה מפעולה של גורמים רבים המשפיעים על נפח התאים הממאירים ושל הסטרומה.

3."שינויים לא מוסברים בסוג הגידולים הממאירים מתרחשים מדי פעם ללא סיבה ברורה.

4."ישנן מספר דוגמאות להיעלמות של נוירובלסטומות אצל ילדים. בחלקם זה מתאם עם התמיינות מתקדמת של התאים הממאירים מסיבות לא ידועות.

5."יש כמה מקרים מאומתים של נסיגה מוחלטת של סרטן תואר שלא ניתן לייחס לטיפול שניתן.
ברור שסוגים מסוימים של תאים ממאירים נשלטים במקרים נדירים ביותר על ידי מנגנונים פיזיולוגיים."

מה יכולה להיות הסיבה לרגרסיה הספונטנית של גידולים, אם לא איזה שינוי מקרי ובלתי מורגש בהרגלי התזונה של המטופל? יכולה להיות רק שיטה אחת למצליחנים

טיפול בסרטן. תחילה יש למנוע מהגידול מזונות מגוונים, ולאחר מכן ממש להרעיב אותו ולהרוג אותו על ידי צמצום צריכת המזון הטבעי למינימום. במקרה הצורך, גם תאים רגילים עשויים להישמר במצב של רעב למחצה למשך פרק זמן מסוים. לאחר היעלמות הגידול ניתן בקלות להחזיר אותם לכוחם הקודם.

העבודה וההוצאות של הכנת מזון מבושל הן שום דבר מלבד בזבוז צרוף

כפי שכבר ראינו, הגבר האמיתי חי על רו פוד בלבד. כל המזונות והמשקאות המבושלים הנצרכים בעולם הולכים לאיבוד ללא מטרה. הכסף שהוצא עליהם מבוזבז לשווא. במבט ראשון האמירה הזו אולי נראית לא אמינה, אבל זו האמת הפשוטה, שאת ההוכחה לה השגתי מניסיוני האישי.

בהתחלה, חשבנו שאנחנו צריכים להגדיל את צריכת תזונה גולמית באותה פרופורציה שבה הפחתנו את צריכת המזון המבושל, אך עד מהרה הבנו שטעינו. למרות שבתקופה הראשונית היה ביקוש גדול למדי למזון טבעי על מנת לשקם את ההפסדים המתמשכים שספג הגוף ולשחזר את האיברים על ידי חיזוקם עם השלמות טריות של תאים פעילים, בהמשך הביקוש הזה ירד בהתמדה.

גם אנחנו הופתענו מכמות האוכל הקטנה שצרכה בתנו אנאהיט. אמה, עם הפחד הקודם שלה מתת תזונה, נהגה לאלץ אותה לאכול יותר, אך הילד סירב בהתמדה לעשות זאת. בהדרגה, התברר לי שפירות ודגנים במצב גולמי הם חומרי תזונה מרוכזים ביותר באיכות הגבוהה ביותר, ומכאן שכמות קטנה מאוד שלהם מספקת באופן מלא את צורכי האורגניזם שלנו. לכן לעולם אין להכריח ילד שאוכל גולמי לאכול יותר ממה שהוא רוצה. זה לא אגדה כשאנחנו שומעים על אדם שמתקיים חודשים ארוכים מדייט או אגוז ביום.

אוכלים מבושלים יכולים להתפנק על צלחות של ארוחות מבושלות, כי הן לא מכילות כל הזנה במלוא מובן המילה.

בעלי חיים אוכלי עשב מצידם צורכים כמויות עצומות של דשא, מכיוון שבמידה רבה הדשא הזה מורכב מחומר גס; החומרים המזינים האמיתיים בו נמצאים במצב מפוזר ובכמויות דלות מאוד.

החיות הללו מרוקנות את המעיים שלהן מהמוני גס מספר פעמים ביום, בעוד שהאוכל הגולמי הרגיל מרגיש צורך בתנועה אחת בלבד ביום. גזים מוגזמים, הימצאותם של שאריות פרי בלתי מעוכלות בצואה והדרישה ללכת לצואה יותר מפעם אחת ביום הם סימנים של אכילת יתר, מה שאוכל הגולמי הממוזג חייב להימנע מהם. כמות הפירות שאני אוכל בדרך כלל אינה יותר מזו שצורך כל אוכל מבושל שאוהב פירות. לזה אני מוסיפה צלחת של סלט תירס ביום, המשמשת לסגירת הפער התזונתי הקיים אצל כל האוכלים המבושלים, עקב חוסר במזון טבעי. בארוחה הפשוטה הזו אין מקום, כמובן, לכל האוכל המנוון שלקחתי בעבר.

מה תהיה התמונה אם כל העולם יתעשת פתאום ולאמץ את חוקי התזונה הטבעיים? גם אם ייצור הפירות יישאר ברמה הנוכחית, לאחר שתאפשר לכל אדם צלחת של סלט ירקות או תירס ביום ובכך יספק את הדרישות התזונתיות של העולם כולו, יישארו כעודפים לא רצויים כל המזון מן החי, סוכר, תה, קפה, קקאו, משקאות אלכוהוליים ולא אלכוהוליים, טבק, מרגרינה, כמו גם רוב הקטניות והדגנים הנצרכים כיום.

בואו נראה עכשיו מה קורה, אחרי הכל, לכל האוכל המנוון הזה שנצרך בעולם כיום. למעשה, הוא נפטר בשלוש דרכים.

1.בשל חוסר בהשלמה של תאים מיוחדים, ה
האדם האמיתי מחויב לסבול את נוכחותם של מספר מסוים של תאים טפיליים הנוצרים ממזון מבושל, על מנת לשמור על הכמות המינימלית של איבריו ומערכותיו.

2.כמות עצומה של מזון מנוון נצרכת על ידי האדם השקר.

.3לא משנה אם הפרט מורכב מגוף אחד בלבד או אם הוא שילוב של שני גופים (כפי שמוצג על ידי הרזון היחסי שלו או עוצמתו), החלק המיותר של המזון, אשר מוכנס לאורגניזם בדרך של התמכרות. שהוא מעבר לכוח ההטמעה של התאים, פשוט נשרף ועוזב את הגוף בערוצים שונים. כמות המזון שמתבזבזת כך מהווה חלק עצום מכלל הצריכה של מוצרי מזון.

ההיבט המצער ביותר של השאלה הוא העובדה שהתאים המיוחדים מוציאים חלק גדול מהאנרגיה שהם משיגים ממזונות טבעיים כדי לפרק את מזונותיו של האדם הכוזב, לקלוט אותם לזרם הדם, כדי להבטיח עבודה חלקה. של איברי ההפרשה ולהוציא מהגוף את ההשפעות המזיקות של מזון מבושל. למשל, לאחר שעבדו ללא הרף כל היום, התאים הפעילים זכאים למנוחה קטנה; במקום זאת, הם מחויבים לזרוק במיטה עד שחר היום כדי לגרש מהאורגניזם את הקלוריות הנוספות שהוכנסו לגוף בתאווה על ידי האדם השקר.

בעבר קיבלתי גרגרנות והתמכרות לבשר במידה יוצאת דופן. כתוצאה מכך סבלתי מנדודי שינה כל חיי. אני לא זוכר שאי פעם הלכתי לישון לפני חצות או שהתעוררתי פעם מספיק מוקדם כדי לראות את הזריחה. נהגתי להישאר ער עד שלוש או ארבע בבוקר ולקום בשמונה או תשע עם ראש כבד. למרבה המזל, לאחר אימוץ אכילה גולמית נדודי השינה שלי נעלמו לחלוטין, אבל אם אי פעם אנסה לאכול ארוחת ערב גדולה בערב, אני מחויב להישאר ער עד אור הבוקר. מאז שהיא הייתה בת שנתיים, אנאהיט מעולם לא התעוררה במהלך הלילה.

הוויטמינים והמלחים המצויים במזון מבושל הם שקריים, מתים, לא מאוזנים ומזיקים. מזון מבושל אינו אלא חומרי בניין שבורים ודלק שגוי; התאים חסרי התועלת הנוצרים מחומרי בניין כאלה מהווים נטל לא רצוי על התאים הרגילים. החום שמתקבל מדלק כזה הוא מוגזם ומזיק, בעוד שהאנרגיה המופקת ממנו (אנרגיה מניע) מיותרת וחסרת ערך. אנרגיה זו מכניסה ללא מטרה את המנועים של המפעל מחוץ לשעות העבודה; הוא מאלץ את הלב לעבוד בקצב כפול מהקצב הרגיל שלו; זה

מטריד את המנוחה שהמנגנונים החיוניים של המפעל כולו זקוקים לה, מעייף אותם במקום זאת ושחוק אותם לשווא. נדודי שינה היא דוגמה אחת להשפעותיה המזיקות.

מה קורה כאשר רופאים לא מיועצים מפתחים שיטות להפחתת השמנת יתר? הם מתכננים הגבלה כללית בצריכת המזון היומית, וכתוצאה מכך רשימות המזון האסורות שלהם כוללות מוצרי תזונה חיוניים ומאוד מזינים כמו אגוזי מלך, שקדים, צימוקים, תמרים, תאנים, בננות. במילים אחרות, הם מפחיתים את משקלו של האדם המטופל במחיר של כחוש והחלשתו על אחת כמה וכמה, ובכך פוגעים קשות בבריאותו. במקרים כאלה, על ידי הפחתת מוצרי מזון מנוונים, האדם הכוזב מאבד רק חלק מהדלק המיותר שלו, ואילו על ידי הגבלת המזון הטבעי, התאים הנורמליים נמנעים מכמה רכיבים תזונתיים חיוניים ביותר. יוצא אפוא שהאיש הכוזב נשאר איתן במקומו, בעוד שהאדם האמיתי כחוש על אחת כמה וכמה.

אנו נפגשים עם דוגמה מאוד משעשעת להשפעה של מוגבל דיאטה במהלך חקר הסרטן. בדיון בשאלה זו קובעת קאדרי: "ניכר כי הפחתה בשכיחות סרטן השד, הנגרמת על ידי הגבלות תזונתיות, קשורה לירידה בפעילות השחלות בעכברים" (ע' 398). מה עוד אנחנו רוצים? כך התגלתה הסיבה לסרטן השד. כעת נותר לרופאים להפסיק לחלוטין את פעילות השחלות בנשים כדי להציל אותן לחלוטין מסרטן בלוטות החלב.

אבל בוודאי יש הסבר די פשוט למה באמת קורה. להגבלה חסרת המחשבה של צריכת הקלוריות יש שתי השפעות מנוגדות על האורגניזם. מחד, צריכה מוגבלת של מוצרי מזון מנוונים מעכבת היווצרות סרטן, ומאידך, צריכה מופחתת של מוצרי מזון טבעיים מפריעה לפעילות התקינה של השחלות.

מדע הרפואה מלא בסתירות מצערות כאלה. כש
מחלה מסוימת שואבת לעצמה את הזרמים המזיקים של מזון לא טבעי,
האורגניזם של החולה מקבל חסינות חלקית ממחלה אחרת. למשל, אנשים הסובלים מסוכרת,

טרשת עורקים ומחלות זיהומיות מסוימות חשופים פחות לסרטן. אפילו נעשו ניסויים מטורפים כדי להכפיף אנשים להשפעה של חיידקים שונים למניעת סרטן לכאורה.
אותו דבר מתרחש בקנה מידה קטן יותר במהלך חיסונים, כאשר על ידי גרימת צורות קלות יותר של מחלה ילדים מוגנים מפני התקפות חמורות בהמשך. ברגע שגברים יחליטו לשמור על בריאות ילדיהם על ידי חוקי הטבע, צעדים לא טבעיים כאלה יהפכו למיותרים, ילדים חפים מפשע ישוחררו מחיסונים מסוכנים והחיסון יעבור להיסטוריה.

ניסויים מראים שברגע שהאיש השקר נקרא
קיום, הגבלות תזונתיות חלקיות אינן מסוגלות לבדוק את התפתחותה. אפילו ניוון של 10-15 אחוז במזון מספיק כדי להחזיק אותו בחיים. האדם ההגיוני צריך להיזהר מלספק למפלצת הזו גרגר אחד של הזנה. ניקיתי לחלוטין את מפרקי כפות הרגליים שלי מכל הקונקרטיזציות של צנית, אבל אם בכל עת אני מזדמן לאכול בשר, כמה שעות לאחר מכן מכות פטיש מודיעות לי שחומצת שתן חדרה לתוך מפרקי האצבעות הגדולות שלי. לעתים קרובות נהגתי לעשות את הניסויים האלה בשנים הראשונות של לימודיי על אכילה גולמית.

ברור שהאתרים שפונו מחומצת שתן עדיין ריקים והדרכים המובילות אליהם פתוחות לרווחה. ברגע שמכניסים חתיכת בשר לגוף, היא הופכת לחומצת שתן, אשר אז ממהרת לתפוס את המקום המיועד לה.

גם התאים של איש השקר אינם נסוגים בקלות. הם משקרים
במארב, חצי מת, אבל מצפה. ברגע שחתכת מזון מנוונת מגיעה אליהם הם מתחילים להחיות ולהתרבות.
השליטה על משקל הגוף צריכה להימסר לחלוטין למזון טבעי. מי שמרמז שיותר מדי הרזיה אינה טובה לבריאותכם, ממליץ לכם למעשה לטפח ולהזין עשרות קילוגרמים של תאים חולים וטפילים על מנת לשמור על שמנמנות גופכם. במקביל להריגת האדם הכוזב, תזונה טבעית תעלה, לאט אבל בטוח, את משקלו של האדם האמיתי לסטנדרט הרגיל שדורש הטבע.

לאחר שנפטר מאותם המוני בשר חסרי תועלת, האיש שבעבר העמיס על גופו 40-50 קילו של תאים חולים ולא יכול היה לטפס במדרגה אחת ללא סיוע מתמיכה, יוכל כעת לרוץ במעלה הרים מבלי להפוך שערה. אדם כזה לעולם לא צריך לדאוג לאובדן המהיר שלו במשקל; להיפך, הוא צריך לשמוח על כך. אדם בר דעת לא צריך לסבול גרגר אחד של בשר חסר תועלת על גופו. בקיצור, כולם צריכים סוף סוף להבין שעל ידי הכנסת כל פת מזון מבושל לגופו הוא מזין את איש השקר, את אויבו חסר הרחמים, את התליין הקשוח שלו; הוא מקיים את כל המחלות הידועות והבלתי ידועות; הוא סולל את הדרך למותו שלו.

לדעת אוכל מבושל יש לאכול טוב כדי לשמור על הבריאות. לדעתו בטן ריקה פירושה גוף רעב. הוא לא יודע שהאיש עם הבטן המלאה הוא באמת אדם חולה. הבטן שלו מתקשה לגרש את חומרי המזון הלא טבעיים בזמן המתאים. קיבתו של האוכל הגולמי, לעומת זאת, תמיד ריקה או, בכל מקרה, כל כך קלה שהוא לא מרגיש שם שום דבר. הוא מרגיש את מלאות המעיים שלו, כי לשם מועבר מיד האוכל שהוא אכל. אפילו עודף מזון אינו שוכב בבטנו לאורך זמן; הוא עובר במהירות לתוך המעיים, מעוכל או לא מעוכל, עוזב את הגוף מבלי לגרום לפחות נזק לאורגניזם.

לכן, אף פעם לא נוצרים גזים בקיבה של אוֹכֶל. אם צורכים כמות מופרזת של מזון, עלולים להיווצר גזים במעיים, אך הם נוטים לעזוב את הגוף בדרך הרגילה. האוכל הגולמי רואה את ההבדל בין שתי מערכות התזונה ביתר שאת כאשר הוא מנסה לאכול ארוחת ערב טובה לאחר התנזרות של כמה חודשים. אז הוא תוהה איך הוא יכול היה לגרור קיום כל כך חולני ואומלל ולהתייחס לאורח החיים המגעיל הזה כנורמלי.

הרפואה של האוכל המבושל היא לגמרי מדע שגוי

כפי שראינו, מחלות נוצרות על ידי פיזור חומרי הגלם האינטגרליים של המפעל האנושי. לכן, ניתן לשחזר את הבריאות רק אם תשוחזר שלמותם של חומרים אלה. אבל מה הבסיס של כל הפעילות של מדע הרפואה המודרני? מה זה בדיוק שרופאים כן מבצעים? הם עושים ניסיונות לשווא לשקם את השלמות באמצעות מזון מנוון, ויטמינים מלאכותיים, מלחים, הורמונים והמון תבשילים רעילים, ובמקביל הם מסירים ומשליכים בלוטות ואיברים שלמים שנפגעו באופן בלתי הפיך וחסרי יכולת. תוצאה של התפוררות חומרי הגלם הטבעיים.

כל האנושות חיה במצב של בורות נוראית. לדעתו של אוכלים מבושלים, צריכת דברים מבושלים היא דבר טבעי למדי, בעוד שהזנה מחוקי הטבע היא ניסוי, וניסוי מסוכן בכך. במציאות, גברים הרסו מבלי משים את האיזון המושלם שפיתח הטבע, ובמשך אלפי שנים הם עושים ניסויים חסרי הגיון באמצעות מזון מבושל, תכשירים מלאכותיים וחומרים רעילים כדי למצוא איזון חדש, איזון משלהם. התוצאות המיידיות של אותם ניסויים הן המחלות הרבות השוררות בעולם כיום.

כשאני מזמין אנשים לאמץ אכילה גולמית, אני לא מציע ניסוי חדש. להיפך, אני קורא להם לעצור את הניסויים האבסורדיים שתמיד בעיצומם ולחזור לאורח החיים הטבעי.

לכן, בתנאי שלא יהיה חף מכל שכל ישר, אל הקורא ימתין שאחרים יבצעו את אותו "ניסוי חדש" ויודיעו לו על התוצאה. עליו להפסיק מיד את הניסויים המסוכנים שלו ולפנות לאורח החיים הרגיל.

התוצרים הסופיים של כל אותם ניסויים, יצירות המופת של מעבדות המחקר של האדם, הן הכדורים והאבקות שבעזרתם מבקשים מדענים להאכיל את העולם, בעוד שיצירות המופת של מעבדת הטבע הן החיטה, האגוז והתפוח. כולנו חייבים לבחור בין שני אלה. כל המזונות המבושלים הם חומרים מלאכותיים

משוללים את תכונותיהם הטבעיות. יש להם ערך תזונתי רב כמו טבליות הוויטמין ותמציות המזון המפורסמות באופן נרחב.

ישנם מינים רבים של יצורים חיים, אין להם לא רופאים, ולא בתי חולים ובתי מרקחת, ובכל זאת, למעט אלה שנמצאים תחת השגחת האדם, הם חיים מבלי להיכנע למחלות ומשלימים את אורך חייהם הראוי בהתאם לגוף שלהם. חוקות, הנעות בין כמה ימים למאות שנים. בגלל המבנה המושלם של גופו, האדם צריך ליהנות מחיים ארוכים ובריאים יותר מכל יצור אחר על פני כדור הארץ. אפילו בהיעדר אכילה גולמית מלאה, ישנם מקרים מתועדים של גברים מסוגלים להגיע לגיל 150-180 שנים, רק על ידי חיים בתנאים שבהם נמנע ניוון קיצוני של מוצרי מזון. עצם העובדה שרוב האנשים חיים פחות היא אינדיקציה ברורה שמשהו לא בסדר באורח החיים שלהם בעלי חיים ניזונים בעיקר מעלים ירוקים וגבעולים של צמחים. לרשות האנושות עומדים חומרי ההזנה הבריאים והמרוכזים ביותר באיכות הגבוהה ביותר, אשר לאחר שעברו דרך העלים והגבעולים, הגזעים והענפים של אותם צמחים, התאחדו בזרעיהם ובפירותיהם.

הגיע הזמן שהביולוגים יודו שהם סטו מהדרך הנכונה ומנהלים את חקירותיהם במקומות לא נכונים. יתרה מכך, עליהם להתוודות כי לא ניתן לפצות את ההפסדים ברכיבים תזונתיים טבעיים באמצעות תכשירים מלאכותיים; שלרעלים אין את היכולת לשחזר את הניוון של האיברים השונים; שהאיברים והבלוטות שלנו הם חלקים בלתי נפרדים בגופנו ולכן אסור להרוס אותם או להסירם. היום, אני מראה להם שיטה מאוד פשוטה וקלה להקלה על גוף האדם מכל המחלות בצורה יעילה ומוחלטת. זהו הרס של התאים החולים וחסרי השימוש בגוף, על ידי ניתוק אספקת המזון הלא טבעי, והחלפתם בתאים בריאים ומתמחים המופקים מחומרי תזונה טבעיים. כדי להשתכנע לחלוטין בתקפות הטיעונים שלי, הם צריכים רק כמה חודשי עבודה.

מה צריכה להיות המטרה של הרופאים והביולוגים, אם לא השחרור
של האנושות ממחלות? אכילת גלם היא הדרך להגיע למטרה זו.

עליהם להצהיר לאלתר אם הם אכן רוצים לראות א
עולם נקי ממחלות. אם הם יצליחו להוכיח שהחישובים שלהם מדויקים יותר
מהחישובים שנעשו על ידי הטבע, ושאוכלי גלם בכל העולם נכנעים למחלות
במקום להחלים בבריאותם, אפרוש מיד מהזירה יחד עם הספרים שלי ואז
להחזיק בשלום. אחרת, הם בוודאי לא יכולים להכריח את האנושות להשלים
עם מחלות רק כדי לשמור על דלתות בתי החולים ובתי המרקחת פתוחות.

עליהם להשלים עם המחשבה שמכאן ואילך ה
הכנת מאכלים מבושלים והמלצותיהם ייחשבו כפשעים נגד האנושות בכללותה,
ו"טיפולים" באמצעות רעלים ככישוף של עידן האכילה המבושלת. רופאים
חכמים ואנושיים היו מפסיקים מיד את ההמלצות הללו ומזמינים אנשים להיכנע
לפקודת הטבע. ידיו של הרופא שנותר ניצוץ מצפון בלבו צריכות לרעוד כשכותב
שמות של חומרים רעילים וויטמינים מלאכותיים, ושפתיו צריכות לרעוד בהגיית
שמות של מאכלים מבושלים. פעולותיהם שקולות למתן גזר דין מוות על חפים
מפשע. תן לזה להתממש גם על ידי כל ההורים.

אולי חלק מהקוראים שלי לא יאהבו את נימת הכתיבה שלי. ב
לדעתם, הביטויים שלי צריכים להיות מדעיים יותר (מעוטרים בטרמינולוגיה
לטינית שאינה מובנת לרוב האנשים), יותר פייסנית (מתלוננת), רצינית יותר
(צבועה), יותר מתפשרת (חסרת מצפון), יותר אדיבה (שקרנית) ויותר טקטית
(תבוסתנית).). אבל אני מעדיף להיות החלטי, כנה ואמיץ. וכך אהיה, גם אם
אמצא את כל העולם נגדי. אני סמוך ובטוח שאהיה נתמך על ידי כל האנשים
ההגיוניים ויזדקק על ידי הדורות הבאים.

כשאני שוקל את ההמלצה של מרק עוף, החלמון של
הביצה, הכבד המטוגן או הפירות המבושלים לנכים, ובמיוחד לילדים קטנים,
מעשה פלילי, אני לא מאשימה לשון הרע. ולא

האם אני חוטא לאמת כשאני רואה ככישוף את כל אותם פעולות רפואיות שבהן במקום לנקות את כלי הדם של החולה העומד על סף המוות בעזרת תזונה טבעית, לחזק את שרירי ליבו ולהעניק לו חוזה חדש של חיים ארוכים, הם מרחיבים את כלי הדם שלו על ידי חומרים מגרים רעילים, מגרים את תפקודי הלב על ידי "ריסי השוט", מפחיתים את כמות הדם על ידי הזרמת דם או מתנוונים ומדללים אותו באמצעים מלאכותיים. גם ביכר-בנר והרבה מאוד מדענים מצפוניים אחרים, התייחסו לפעולות כאלה ככישוף, הונאה ותחבולות.

אין ספק שאני לא אשם בחוסר צניעות כאשר, בהסתמך על שלי אמצעים אישיים, מוגבלים ביותר, אני עורך חקירה קפדנית ולאחר מכן, על בסיס התגליות שלי, אני מצהיר שציטולוגים אשמים בטירוף כאשר הם שורפים לראשונה אלפי מרכיבים תזונתיים במזון טבעי ומעבירים את התאים לניוון קיצוני, ולאחר מכן מבזבזים. מיליוני כסף ציבורי ניסיונות לשווא להחזיר לאותם תאים את כל המנגנונים והתפקודים האבודים שלהם על ידי גילוי של חומר מלאכותי יחיד.

הבה ניקח כדוגמה את הרופא שבטיפולו הקדשתי את שני ילדיי המקסימים. קודם כל, באמתלה של סיוע לעיכול ושמירה על כוחם, הוא אסר עליהם פירות נאים והמליץ במקום זאת על לפתנים ו"ארוחות מזינות". מאוחר יותר בנוגע להרעלות האוטומטיות והזיהומים האוטומטיים הנובעים מהמלצות אלה כמלריה, הוא רשם מנות מפחידות של כינין, ומאוחר יותר, באמצעות אינספור בדיקות וניסויים, את ה"דיאטות" המחמירות ביותר וכמויות אדירות של תרופות שונות. אנטיביוטיקה מודרנית הוא שלל מהילדים את מאגרי האנרגיה האחרונים שלהם. רופא כזה בוודאי היה אשם בפשע הנתעב ביותר, למרות שעשה הכל בלי כוונה. כעת, כדי שלא יחזור על אותה עבירה כלפי ילדים אחרים, עלינו להביא אליו את אשמתו הביתה ולגרום לו להבין שהוא אשם בפשע הנתעב ביותר. אם התרופות ש

הילדים שלי לקחו ב-41 שנים היו בשימוש מוחלט, צבא שלם היה מושמד לחלוטין.

העמדה פחות או יותר זהה היום. בעידן המדעי הזה
התקדמות, אני עדיין רואה מספר רב של ילדים חיוורים וחלשים שאמהותיהם נוקטות בכל סוג של עידוד ואיום כדי לאלץ אותם לאכול אורז, בשר, ביצים, לחם, דבש, חמאה ומאפים, ובמקביל הם אוסרים עליהם בחומרה מלפפונים ומאפים. בננות ל"בלתי ניתן לעיכול", דובדבנים וענבים ל"גרימת שלשול", ותות עץ ומלונים ל"העלאת חום". איך אוכל לסבול באדישות את המצב העגום הזה?

כולם יודעים כמה מורכב המבנה של האורגניזם האנושי. לגרגר תירס יש בדיוק אותו מבנה מורכב.
כשאנחנו גורמים לו לנבוט, הוא הופך לגוף פעיל ומשגשג שחי ונושם כמו אדם, אלא שהוא לא יכול לדבר וללכת.
אלפי החומרים החיוניים לפעילות שוטפת של כל המרכיבים הגדולים והקטנים בגופנו מצטברים בו בכמויות הנדרשות ובחישובים המדויקים ביותר. כאשר אנו הופכים את החיטה החיה ללחם, אנו משמידים את כל החומרים בה, חוסכים את האפר שלה: העמילן המת והסוכר. היא מדמיינת את האפר הזה כמזון אמיתי, שהאם בעלות משמעות טובה נותנת אותם לילד שלה, אבל היא חוששת לתת לו את החיטה החיה.

באופן דומה, כל המאכלים המבושלים בעולם, שאנשים קצרי רואי רואים בהם הזנה טובה, אינם אלא ערימות ססגוניות של אפר ריחני ומתובל מאוד. הוויטמינים והרצועות שהתגלו בהם על ידי ביולוגים הם חומרים לא טבעיים וחסרי חיים.

ברגע שתא הירק החי מתבשל, הוא מפסיק להיות הזנה; הוא יוצא ממצבו הטבעי והופך למשהו מלאכותי. כאשר אמא נותנת לתינוק הקטן שלה את הלחם הראשון שלו, חלב יבש או חומר מבושל אחר, היא מתחילה להשתמש בחומרים המלאכותיים האלה כדי לבצע את הניסויים הכי אכזריים ובלתי אנושיים בילדה.

הטעות הבסיסית של מדע הרפואה נעוצה בקוצר הראייה המצער שלו. אפילו ציטולוג מובהק כמו שקאודרי מחשיב

מזון חיים ומושלם כמו חיטה, זרעים ופירות להיות "דיאטות אחידות ופשוטות למדי ממוצא מקומי". לעומת זאת, הוא רואה בערימות האפר הצבעוניות הנצרכות על ידי גברים "מגוון גדול של מאכלים שנאספו ממקומות רבים בעולם" (ע' עמוד 220), ומצפה מאריסטו שיבוא ויראה לו את הבדל אמיתי בין השניים.

למרות שאני מאתגר מאוד את מערכת הטיפולים הנוכחית, אני עושה זאת לא לשאת שנאה כלפי אף אחד. אני רק מעורר רגש עמוק של רחמים על כל הגברים והנשים ללא יוצא מן הכלל, כי הם מבצעים את הפשעים האלה נגד האנשים שלהם, נגד יחסיהם ונגד המין האנושי מבלי משים וללא הרהור. אבל אלה שיתמידו בשגיאותיהם לאחר קריאת שורות אלו, יגונו על ידי כל אדם אינטליגנטי.

הגיע הזמן שבו ביולוגים חייבים לבחור באחד מהם שני נתיבים פתוחים בפניהם. או שעליהם לקבל את חוכמת הטבע הבלתי תקינה ולשחרר את האנושות מכל סבלותיה בבת אחת או, בהתעלמות מחוקי הטבע ובהסתמך על שיקול דעתם בלבד, עליהם לראות בלחם הלבן עדיף על החיטה החיה, לראות במלאכותי. עדיפים על הטבעיים, ומתמידים בניסויים המזיקים שלהם כבעבר. מה תהיה התוצאה אז? נניח שמצב העניינים הנוכחי נמשך עוד כמה דורות, שבמהלכם הוכפלה למעשה כמות הסמים; מספר הוויטמינים המלאכותיים גדל פי ארבעה, כל בית הוסב לבית חולים וכל אדם הפך לרופא. מה עלינו להרוויח מכל זה, כאשר הרופאים עצמם נכנעים למחלות לעתים קרובות יותר מכל סוג אחר של אנשים ובדרך כלל מתים לפני כולם?

כל האחריות להטעיית העולם מוטלת על מומחים מובילים: הביולוגים המחקריים והפרופסורים לרפואה. אין להאשים רופאים רגילים, כי הם רק מיישמים את מה שלימדו אותם ממוריהם. אף מהנדס לא אמון מעולם על תחזוקת מפעל בטרם התוודע לכל פרטי פעולתו. אין ספק שאי אפשר למלא קבוצה של אנשים בכמה פיסות יסודיות של

ידע, השערות פנטזיות, הנחות היפותטיות ותיאוריות סותרות, ולאחר מכן להעניק להם חופש מוחלט לשחק בחייהם של חבריהם באמצעות אלפי רעלים, כלים מענים ופקודות קפריזיות, וכל זה ללא כל רשות או הפרעה. נניח לרגע שכל ספרי הרפואה והאנציקלופדיות בעולם נכונים. לאחר מכן; כדי לשנן אותם רופא יזדקק לתריסר חיים וגם אז הוא לא יוכל להבין את חלק האלף מאינספור התהליכים הפועלים באורגניזם האנושי.

אם חולה במחלה כרונית היה מתייעץ עם מאה רופאים, הוא היה מקבל מאה מרשמים והמלצות שונות. כי רופאים רק עושים ניסויים וניסויים הכי אשמים בזה. כמי שמחריש כעת את האמיתות הגלויות הללו, לא יוכלו להתנער מחר מאחריות מכתפיהם. כשהילדים של היום יגדלו בזמן וימצאו את עצמם במצב בריאותי לקוי וספוגים בהתמכרויות, הם ידרשו את כל הביולוגים, מנהיגי העולם והוריהם שלהם, וידרשו לדעת אילו צעדים נקטו כשהם עשו. קרא את האזהרות הללו. האם הם עדיין חשבו שחכמתם גדולה מהטבע?

אם הם לא חושבים כך, עליהם להפסיק לאלתר את ההרס של מוצרי מזון טבעיים. זוהי הפקודה האיתנה של הטבע, שאינה מודה בשום פשרה. זה החוק של כל היקומים.

אבל היום, האנושות חיה תחת שליטה מוחלטת של שדים שהפכו את כדור הארץ הזה לגיהנום. השדים האלה, לאחר שלבשו את המסכות של עלמות יפות, התיישבו על שולחנות האוכל ובתבשילי האדם; הם התכופפו על פניו ועל סנטרו, על זרועותיו ועל רגליו, על צווארו ועל כתפיו, וממקומות התצפית שלהם הם צוחקים בחוצפה על חושיו. הם חדרו לתוך גופו והתמקמו בלבו ובנשמתו.

האיש ה"מתורבת" של היום לועג לעבודת האלילים של עידן עברו, אבל הוא לא מבין שהוא עובד אלילים גרוע בהרבה מעובדי האלילים של פעם.

בזמנים קודמים, גברים הציבו תמונות של בעלי חיים שונים והעריצו אותם; היום הם שוחטים את החיות האלה וסוגדים לגופות המרקיבות שלהם.

האדם ה"מתורבת" של היום אינו יכול לדמיין את הפראות שבה כל העולם חי בזמן הנוכחי. הגברת ה"עדינה" ו"עדינת הלב", שמתעלפת למעשה למראה כמה טיפות דם על פניו של ילד, מניחה בשלווה על השולחן את הלב, הכבד או החזה המדמם של כבש וחותכת אותו לחתיכות. כולה אדישות, מבלי להרהר לרגע שרק שעה לפני היצור המסכן היה מלא חיים וחיוניות. אילו ראתה מילדותה שחיטת תינוק יחד עם זו של תרנגולת או כבש, הייתה נוטלת את הסכין באדישות שווה ובלי שום נקיפות מצפון יחד עם לב הכבש הייתה חותכת. לבו של התינוק הזה, לבשל ולאכול. ההבדל היחיד טמון בעובדה שעיניה התרגלו לאחד, אך לא לשני, אחרת היא לא הייתה מופתעת למראה גופות אדם התלויות באטליז, ליד פגרי הפרות. וכבשים.

האנושות כרגע רחוקה מלהיות מתורבתת

כל עוד בני אדם מתמידים בצריכת מזון מבושל, לא יכול להיות שגשוג אמיתי או שלום מתמשך על פני כדור הארץ. אכילה מבושלת היא שמולידה את כל המלחמות והטבחים בעולם.

אכילה מבושלת היא שמולידה מנהיגים מרושעים ודיקטטורים מסוכנים כמו היטלר, לנין, סטאלין וכו' או פושעים אכזריים כמו עבדול חמיד וטלעאט וחסידיהם, שטבחו בחצי אחד מאוכלוסיית ארמניה השלווה והדיחו את האחרת. חצי ממולדתם העתיקה, שבה חיו במשך אלפי שנים, שדדו ובזזו את כלי החקלאות שלהם, את בתיהם ואת

הגנים, ההרים והעמקים שלהם, ואז מצעדים ללא בושה מול עיני העולם ה"מתורבת" כולו ללא עונש מוחלט.

למרות הגידול המתמשך בייצור התירס, עדיין קיים מחסור גדול בדגנים בכל העולם.

ישנן שלוש סיבות לפרדוקס המוזר הזה: קודם כל, בהפיכת לחם ארוחה שלם ללחם לבן בכל מקום, אנו מונעים ממנו את שאריות הערך התזונתי האחרונות שלו. לאחר מכן, בעזרת הפריה מלאכותית אנו מעלים את כמות התוצרת על חשבון איכותה. לבסוף, האיש הכוזב גדל כל כך מהר עד שהגידול בייצור המזון לא הצליח לעמוד בקצב הביקוש.

ורוב שטחי הגידול משמשים להאכלת בעלי החיים של תעשיית הבשר והחלב.

במבט ראשון, גברים עשויים להתקשות לדמיין את היתרונות העצומים שתפיק האנושות מאכילה גולמית.

כמעט מיידית כל מחלה תיסחף לנצח, וכל תוספת ופשע ייעלמו מעל פני האדמה.

במקביל, תוחלת החיים תגדל פי שניים או שלוש ותהיה התקדמות כלכלית בסדר גודל כזה שלא תהיה בהישג יד האדם במשך מאות שנים, במידה ומצב העניינים הנוכחי יימשך.

קביעות אלו הן עובדות ולא בדיה, ומה גם שניתן להשיג את כל היתרונות הללו בצורה פשוטה מאוד. כל שעלינו לעשות הוא לכבד את חוקי הטבע היסודיים ביותר ולמנוע את הרס החיטה החיה והאינטגרלית. אילו הייתה לאדם את החכמה הנפשית לחדור ולתפוס את ההבדל בין החיטה החיה הפעילה לבין הלחם השרוף, ניתן היה להסיק בקלות את ההבדל בין האורגניזם של אוכל גולמי לזה של מבושל-

אוֹכֶל.

הבה נסתכל כעת על הגישה שאומצה על ידי שליטי המדינה הנוכחיים בעולם ועל ידי רשויות אחראיות אחרות כלפי בעיות חיוניות אלו. מהמכתבים שהתקבלו מהם עולה שהם קראו את ספרי הראשון בעניין ושהם מוצאים את עצמם מזדהים עם דעותיי. לא שמעתי ולו קול אחד מנומס מאף כיוון. אבל זה לא מספיק. הספר שלי הוא לא רומן מעניין שיש לקרוא פעם אחת ולהניח אותו בצד. זהו כרך שבו נדונות הבעיות החשובות והדחופות ביותר של עולמנו. יש לעיין בו שוב ושוב, וכל משפט בו צריך להישקל בקפידה ולשקול במשך שעות.

זו תהיה טעות אם אותם שליטי העולם יתייחסו לאכילה גולמית כאל עוד שאלה שגרתית אחת, וכמו כל שאר הבעיות הפוליטיות והכלכליות שלהם, יגישו אותה ל"מומחים" להמשך לימוד ובחינה. במשך אלפי שנים היו ניסויים ומחקרים רבים, אך כולם נכשלו כישלון חרוץ. כיום, זוהי חובתן המיידית של הרשויות להורות לאנשים לשים קץ לניסויים ההרסניים הללו ולחזור לאורח חייהם הרגיל. כיום, כל בר דעת הוא מומחה בקביעת ההבדל בין הטבעי והלא טבעי, ההזנה החיה והארוחות חסרות החיים עם החומרים המלאכותיים והמושפלים שלהן.

האדם ששולט על מיליוני אנשים, לא יכול בקלות
לשלוט באדם בודד, באדם שלו.

יכולות להיות רק שתי סיבות לדחות את העקרונות של אכילה גולמית: חוסר שכל ישר והיעדר כוח רצון. לא יכולה להיות סיבה שלישית. כל ה"סיבות" האחרות הן תואנות בלבד המוצעות כדי לחפות על שני החסרונות הללו. אנשים המכבדים את עצמם בתפקידים אחראיים לא צריכים לתת לאף אחד את הרושם שהם חסרים אומץ ויושר מוסרי.

אלה שמתרגלים אכילה גולמית מלאה במשך חודשיים או שלושה לעולם לא יסכימו לחזור לאורח חייהם החריג בעבר, גם אם היו מובילים למרגלות הפיגום. האיש הדואג לאדם שלו ומעריך את הבריאות והרווחה שלו

ילדים יעשו את ה"ניסוי" הזה של חודשיים או שלושה ללא היסוס של רגע. אותם מנהיגים שמתעניינים באושר וברווחה של בני עמם (אם יש כאלה) חייבים לסלול את הדרך לשגשוג של האנושות כולה על ידי הדוגמאות האישיות שלהם. זה יהיה השירות המועיל והמכובד ביותר שלהם לאנושות.

אין זה מוגזם לומר שמאכלים מבושלים, בהיותו לא טבעי ו חומרים מלאכותיים, אינם מספקים גרגר של הזנה לתאים המיוחדים שלנו. יתרה מכך, ההוצאה והטרחה שנלקחה על מנת לספק אותן אינן רק פיזור בזבזני, אלא הן האמצעי להשמדה מוחלטת של איברי האדם ולמעשה של האדם עצמו. הניסיון שנצבר בחודשים הראשונים של אכילה גולמית יראה בבירור לכולם את אמיתות ההצהרות הללו. כדאי להרהר בשאלה זו זמן מה.

במהלך השנים האחרונות יש כמות ניכרת של מידע התקבלו מכל קצוות תבל על ההצלחות שהושגו באכילה גולמית. מידע זה מראה כי ישנם אלפי אוכלי גלם משוכנעים הפזורים ברחבי העולם, שרבים מהם נרפאו ממחלות קשות ומנהלים כעת את החיים המאושרים ביותר. אנשים אלה אינם מומחים ואינם מדענים; הם בסך הכל גברים משכילים ותרבותיים שהצליחו להבין את העקרונות של אכילה גולמית על ידי התובנה והשיפוט שלהם, והיה להם האומץ לקבל את ההחלטה הנחוצה.

לצערי, התפשטות הפרסומים שלי נתקלה במספר קשיים חמורים. ברור שזה מעבר לסמכויותיו של אדם בודד להפיץ מיליוני ספרים בחינם ברחבי העולם. הגשתי פניות לכמה מוציאים לאור באנגליה ובאמריקה, והזמנתי אותם לפרסם מחדש את הספר האנגלי הראשון שלי בארצותיהם. כולם הודו שהספר מעניין ושימושי כאחד, אך הביעו את חרטתם על כך שהוא לא נכנס למסגרת הפרסומים שלהם. זה היה מובן למדי, כי פרסומו היה מסמן את הקץ לכל ספרי ה"דיאטה" האחרים שלהם, שכן אף אחד שמכיר את עקרונות האכילה הגולמית לא היה

הקדישו להם את המעט תשומת לב. האנשים של ימינו אינם יכולים לראות מעבר לאינטרסים העלובים שלהם.

אני פונה בזאת לכל האגודות, הארגונים הפילנתרופיים, הנדיבים הטובים וההומניטריים ברוח הציבור ברחבי העולם על סיועם האדיב. תן להם לתת לי את כל העזרה שהם יכולים בהפצת הפרסומים שלי. הם יכולים להזמין עשרים, חמישים או מאה עותקים מהספרים שלי ולהפיץ אותם לפי שיקול דעתם, אם על ידי מכירתם או על ידי מסירתם בחינם. כל ספר יכול להציל חיים, לרפא אנשים ממחלות קשות או לפתוח את הסיכוי לעתיד מאושר לילדים. נכון לעכשיו אין פעילות בעלת ערך הומניטרי גדול מזה.

אם היה לי היתרון של ספר כזה לפני 15שנה, היום השניים שלי ילדים יקרים היו בחיים. מצד שני, אם מוחי לא היה מואר לפני כעשר שנים, אני עצמי לא הייתי צריך לחיות עכשיו.
כל תושבי העולם נמצאים באותו מצב ברגע זה ממש והם זקוקים מאוד לעזרתנו. יש צורך להכיר להם את עקרונות התזונה הנכונים בהקדם האפשרי.

היום אני רואה במו עיניי כמה גופים מסוימים מוציאים סכומי כסף אדירים על מנת לחלק לעניים קמח מזוקק, סוכר, חלב יבש ובשר משומר. על ידי חלוקת מוצרי מזון לא טבעיים ומנוונים כאלה לאנשים, הם מבצעים בלי משים חטא חמור ביותר ומפרים את חוקי הטבע. הם היו מבצעים את המעשה האדוק ביותר, אילו היו פותחים את עיניהם של אותם אנשים אומללים ומלמדים אותם איך להיות טבעוני גולמי.

לכל המכורים לאוכל, שחור זה לבן ולבן זה שחור. הייתה תקופה שבה נהגו לחשוב שכדור הארץ נייח, בעוד השמש והכוכבים סובבים אותו. אם מישהו הביע אמונה מנוגדת, הוא נלקח כמשוגע על ידי אנשים קצרי רואי, כי בעיני עצמם כדור הארץ היה קבוע במקומו, בעוד השמש נעה על פני השמים.

בדיוק אותה מנטליות שוררת היום. האדם מרגיש כנראה על גופו שהמלפפון "פוגע" בו, ואילו הלחם הלבן המבושל כפול והאורז המלוטש, המתעכלים בקלות, "מסדירים" את תפקודי הקיבה. אבל הוא לא מבין שלמעשה, השימוש בלחם ובאורז הם הגורם האמיתי לחולשת הקיבה שלו; למעשה מלפפון הוא חומר המזון שירפא אותו בטווח הארוך.

כיום, כל האנושות משוכנעת שברגע שאדם אוכל א
כמה צלחות של אוכל "מזין" כשהוא רעב, הוא עונה על הדרישות הקבועות של האורגניזם שלו. אבל אנשים לא מודעים לכך שהתאים הרגילים של אותו אדם אינם לוקחים גרגר של הזנה מאותם חומרים מתים ומלאכותיים, ושעל אף מלאות הקיבה, הם נשארים די רעבים.

כיום, כל האנושות משוכנעת שכדי לנהל חיים בריאים יש להנחות את החישובים המדעיים השונים של הערכים התזונתיים של חלבונים, ויטמינים ומינרלים, המתקבלים במעבדות מחקר. הם אינם תופסים שרוב החישובים הם למעשה ייצוגים שקריים לחלוטין ומזיקים של התמונה האמיתית.

היום, כשמישהו חולה, הוא משוכנע שכל מה שיש לו
לעשות כדי לרפא את עצמו זה למצוא רעל מסוים שנקרא סם. זו הסיבה שהוא מיד מתחיל לחפש את החומר המחולל פלאים. אבל הוא לא יודע שטיפול תרופתי הוא הכישוף של עידן האכילה המבושלת הזה וששום רעל לעולם לא יוכל לבצע שום תפקיד שימושי. הוא גם לא יודע שכל המחלות נובעות משתי סיבות בלבד: הרעבה מתמשכת של התאים הנורמליים בשל מחסור במזון טבעי, וההשפעות המזיקות של מאכלים לא טבעיים, מבושלים וחומרים רעילים אחרים; אין סיבה שלישית. יש, אם כן, רק דרך הגיונית אחת להשתחרר מכל המחלות אחת ולתמיד. עלינו להימנע לחלוטין ממזונות ותרופות לא טבעיים, ולספק את צורכי התאים שלנו על ידי תזונה טבעית (טבעונות גולמית) בלבד.

תרופות, הנחשבות בדרך כלל כאמצעים לריפוי מחלות, הן, למעשה, עצמן הגורמים למחלות. באופן כללי, זה

זו טעות איומה וטרגית לחפש תכונות מרפא כלשהן בחומר סינטטי או בתזונה בודדת. עם זאת, טעות זו בדיוק נעשתה על ידי האנושות במשך מאות שנים עברו. אין חומרים מרפאים בעולם הזה; קיימים רק הגורמים המיוחדים הגורמים למחלות, שעל ידי סילוקם כל המחלות ימוגר אוטומטית. גורמים אלה הם מזון מבושל והרעלים ששמותיהם שגויים הם תרופות.

האיש של היום גאה מאוד בציוויליזציה שלו, אבל הוא רחוק מלהיות מתורבת באמת. ציוויליזציה אמיתית צריכה להימדד לא רק לפי התקדמות טכנית, אלא לפי האצילות של הנפש והנשמה של הפרט, כיבוש הרעות וההתמכרויות והשחרור של האינטלקט האנושי מאמונות טפלות. על מנת לספק את תשוקתו החריגה לאוכל, האיש של היום שורף 80אחוז ממזונות טהורים וטבעיים על האש ומביא להרס שלו על ידי יצירת מחלות באופן מלאכותי. כדי לספק את האנוכיות והגאווה האישית שלהם, שליטי העמים זורעים את זרעי השנאה והאיבה בקרב עמי העולם ושוחטים זה בזה.

אפילו נציגי המדע, המבטלים את כל רגשות הרחמים והאנושיות, מנצלים ללא מצפון את השם המקודש של המדע כדי לקדם את האינטרסים הכושלים שלהם, ובכך הם שודדים אנשים בצורה האכזרית ביותר.

אחת ההוכחות הבולטות לבורות ולפיגור
של האדם ה"מתורבת" של היום היא גישתו לשאלת הסרטן. במשך עשרות שנים, הוא מחפש את הסיבה והטיפול לאסון כה חמור בחומרים כימיים ספציפיים מסוימים, והוא עדיין ממשיך במסע חסר היגיון זה.

בהקשר זה, הצגתי את ההוכחות הבלתי ניתנות להפרכה בפני רשויות רבות בעולם לפני ארבע שנים. היום אני מגיש את ההוכחות הללו שוב, בצורה מפורטת ומוגברת יותר, המומחשת על ידי דוגמאות קונקרטיות רבות. מדוע משרדי הבריאות השונים ושאר הרשויות האחראיות עומדים כל כך מרוחקים ואדישים? מדוע אנשים ממשיכים בהרס המפחיד של מוצרי מזון טבעיים? למה הם עושים

להמשיך למלא את הספרים, העיתונים והכתבים שלהם בהמלצות סותרות ומזיקות של ויטמינים ודיאטות ספציפיות?
היכן המצפון והחסד של האדם? איפה מה שנקרא ציוויליזציה?

תנו לאלה שדיברו ללא הרף על הציוויליזציה להוכיח זאת
הם עצמם מתורבתים מספיק כדי להבין את חוקי הטבע היסודיים ביותר ולהבין מה זה אומר לשחרר את האנושות מכל המחלות, להכפיל את תוחלת החיים, לשלש או פי ארבעה את רמת החיים.

בהקשר זה, דוגמה מצערת לניצול פסולה בוטה ביותר של זכויות של אחרים הגיעה מלוס אנג'לס הרחוקה לפני שנתיים. לאחר שקראתי את הספר הראשון שלי באנגלית, גברת בקליפורניה, גברת ה. בולבק, מאמצת דיאטה מלאה של אכילה גולמית.

נמשכת מההיבט ההומניטרי של הרעיון, היא מזמינה 30עותקים מהספר ומחליטה להפיץ את המסר הטוב בין חבריה ומשפחתה. בינתיים, לאחר שנודע לה שאדם בשם ג'ון מרטין ריינקה כותב מאמרים על תכונותיו ה"שימושיות" של מזון נא במגזין "תנו לחיות" בלוס אנג'לס, היא פונה אליו במכתב ונותנת לו דין וחשבון על שיטת הטיפול שלה. וההחלמה שלאחר מכן הן שלה והן של בעלה מכל מחלה שהיו להם.

לאחר קריאת הספרים שלי, מטופלים רבים בכל העולם אימצו אכילה גולמית וכתוצאה מכך הם נרפאו משלל מחלות קשות, החל מכאבי ראש פשוטים והפרעות קיבה ועד מחלות לב וכלי דם וסרטן. חולים, שבמשך שנים על גבי שנים לא הפיקו כל תועלת מעצות של "המומחים" המוכשרים ביותר, ורבים מהם שוחררו מבתי החולים כמקרים חסרי סיכוי, חזרו לבריאותם תוך מספר חודשים וכעת הם מסוגלים ליהנות מכל הברכות של חיים פעילים.

האדם שנוטש אוכל מבושל וחומרים רעילים אחרים חסין מכל מחלות ויכול לצפות בביטחון לזקנה ירוקה של בריאות ומרץ, נקייה מקללת המחלות המתמדת. בחלק הבא של ספר זה, הקורא ימצא א

מבחר של המכתבים הרבים שאני מקבל מדי יום ממטופלים לשעבר שרוצים לעזור לאחרים על ידי תיאור חוויותיהם. ברוח זו החליטה גברת בולבק לכתוב למר ריינקה.

האדון הזה מתעלם מהזכות שלי על הספר שלי, מעתיק את המילה למען המילה כל אחד משש המילים המופיעות על כריכת הספר שלי! מכניס אותם בגיליונות פברואר ואפריל 1965 של "תנו לחיות"
מגזין כחלק ממאמר שכותרתו "הרפתקאות ב- ",Raw Foods אז הוא מציע למכור מידע נוסף במחיר של $5. אבל מה שמסקרן מכולם הוא העובדה שבהערת מבוא עורכי המגזין מאשרים שתכנים אלה שייכים לכותב המאמר! אנשים לא צריכים לקרוא פרסום כזה כמו "תנו לחיות"

מגזין, שורד על פרסומות של ויטמינים מלאכותיים ותכשירים "דיאטטיים".

עכשיו במשך יותר מעשור, נטשתי את חיי החברה ומנעתי מעצמי כל תענוג. הייתי חסכני ביותר בכל הנוגע לצרכים של משפחתי ושל עצמי, אבל לא היססתי לרגע להוציא את כל חסכונותיי בביצוע מחקרים והוצאת ספרים, 10,000 עותקים מהם כבר חילקתי בחינם לארגונים מדעיים ויחידים בכל פינות הארץ. הקרבתי את הקורבנות האלה כדי להראות לכל העולם את הדרך האמיתית לחיים מאושרים וטבעיים, ולאורך כל הדרך מחיתי בלב ובנשמה נגד מכירת עצות כאלה בכסף.

אבל היום מר ג'יי.אם ריינקה, עושה שימוש משתלם ברעיונות שלי ובמנהגים שלי, דורש תשלום של 5 דולר כדי להראות לאנשים איך לאכול מזון טבעי! זהו, אכן, ההיבט המטריד ביותר של השאלה.

להלן תמציות משני המאמרים של מר ריינקה:

בוא נחיה

פברואר, 1965 :

הרפתקאות במזון גולמי מאת ג'ון מרטין ריינקה

מוצא ופירות אמריקאי

בסדרת המאמרים הנוכחית נותן המחבר את דעותיו
מבוסס על ניסויים אישיים, בתוספת חוויותיו הרבות בזמן שהוא חי וחקר
עמים באקלים רבים -
התזונה שלהם של מזונות גולמיים ופירות נותני בריאות. -אד.

מזון גולמי צריך להיות התזונה היחידה שאדם לוקח. אכילת מזון מבושל היא הרגל לא טבעי שחייב להיפטר מהעולם הזה כדי להגיע לבריאות מושלמת. הזנה אנושית צריכה להיות מורכבת מתאי חיים בלבד, מכיוון שאוכל מבושל הוא הגורם העיקרי לכל מחלות האדם. אכילת מזון גולמי משחררת את האנושות מכל מחלות ומרחיבה את תוחלת חיי האדם ל-041 שנים או יותר.

זה החמור ביותר בפשעים להרגיל את הילד שזה עתה נולד לאוכל מבושל, כי זה הזמן שבו מתחילות כל הצרות שלו (ראה את השער של המהדורה הראשונה שלי "אוכל גולמי"). ביולוגים חייבים להוכיח שהטבע עשה טעות בכך שלא הגיש לנו מצרכי מזון במצב מבושל. (מהדורה ראשונה, עמ' .(32תינוק רגיל מתעב את הטעם של מזון מבושל, שנראה מעורר תיאבון רק למכור לאוכל מבושל, בדיוק כפי שאופיום נראה נעים לנרקומן. (מהדורה ראשונה, עמ' .(33אש המטבח שורפת והורסת 90 אחוז מערכו של מזון גולמי טוב. (שער המהדורה הראשונה שלי).

אפריל, 1965 :

במבט ראשון נראה בלתי אפשרי שנוכל להשתחרר כמעט מכל מחלה רק על ידי אכילת מזון טבעי טבעי. אבל העובדה היא שה"לא ייאמן" הופך בקלות למציאות מוגמרת... (מהדורה ראשונה, עמ' .(45

זו צריכה להיות חובתם של ביולוגים ורופאים לעודד אנשים
לאכול דברים טבעיים; לא להפריד בין המרכיבים התזונתיים ממזונות, אלא תמיד לאכול אותם כמעט שלמים ככל האפשר בפרופורציות המאוזנות הטבעיות שלהם ובמצב החי והגולמי שלהם. רופאים וביולוגים לא צריכים לדבר על התועלת של מופרדים

מרכיבים תזונתיים בודדים, אך צריכים להדגיש את ההכרחיות של מזון גולמי מלא.

סיכום קצר

באופן כללי, ניתן לסכם את כל מדע התזונה בשתי נקודות עיקריות ולגרום לדאגה של כל האנושות:

.1הזנה אנושית צריכה להיות מורכבת כולה מתאי גלם חיים.
רק למזונות המורכבים מתאי חיים יש את כל התכונות הדרושות כדי לספק את הדרישות של האורגניזם האנושי.

.2ישנם גופי ירקות נפוצים ומובחרים בטבע.
גופי הירקות המושלמים והמזין ביותר הם הזנים הטובים יותר של פירות, ירקות ירוקים, אגוזים, דגנים ושורשים.

בקיצור, האדם נהנה מבריאות מושלמת כשהוא ניזון אך ורק מאוכל גולמי; הוא חולה במידה שהוא צורך אוכל מבושל; והוא מת כשהוא מתקיים אך ורק על דיאטה כזו. (מהדורה ראשונה, עמ' .(24

הערת סיום של עורך המגזין:

בשל לחץ התפקידים לא יתאפשר מר.
ריינקה לענות על מכתבים. עם קבלת $5הוא ישלח לך מדריך תפריט רו-פוד יומי משלו ומתכונים עבור ארצות הברית והטרופיים עם הנחיות מלאות. אלה אינם בצורת ספר. שלח ל... -אד.

שוב ושוב הדגשנו את העובדה שכל הפירות, הירקות והאגוזים הם מצרכי מזון מושלמים באיכות הגבוהה ביותר, בעלי תכונות תזונתיות כמעט זהות. מכאן שכל "מדריכי התפריט" והמתכונים להזנה גולמית נטולי כל ערך מדעי או תזונתי. אפילו האדם הבור ביותר יכול להמציא תוכנית תזונתית משלו, בהנחיית תכתיב התיאבון שלו וחוש הטעם שלו.

עם קבלת גיליון פברואר של המגזין, כתבתי מכתב לעורך, מר קיי ק.
תומאס, מתוך אמונה שהוא ישמח להגן על זכויותיי בעתיד:

:

21באפריל, 1965

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California

אדון נכבד,

בהפתעה קראתי במספר פברואר של "בוא נחיה" מאמר מאת מר ג'ון מרטין ריינקה בשם "הרפתקאות במזון גולמי", שבו הסופר העתיק מילה במילה את המוטו על כריכת הספר שלי, "אוכל-גולמי", וייצג אותם כתוכן שלו. אנא תקן את אי ההבנה הזו בגיליון הבא שלך ונקוט צעדים כדי למנוע התרחשות דומה בעתיד.

ארשאביר טר הובנסיאן

לצערי, כחודש לאחר מכן, קיבלתי את התשובה הלא מספקת הבאה, בה נעשה כל מאמץ להלבין את מר.
חוסר היושר הספרותי של ריינקה:

12במאי 1965 :

שדרות ארשאביר טר-הובנסיאן קאח ,21רחוב פשאן, טהראן, פרס.

אדון נכבד:

לגבי מכתבך מה-12 באפריל כתבנו למר ג'ון מרטין
ריינקה להסבר וזה מה שהוא ייעץ לנו;

`בדקתי את פרק פברואר של המאמר שלי ומצאתי שבשום מקום לא העתקתי מילה במילה שום חלק מהסיסמאות של מר טר הובנסיאן. כל ההצהרות שלי על מזון גולמי הן המחשבות והמילים שלי שנאספו מ-52 שנות ניסיון ולימוד מצטברים. אם אמרתי אמירות דומות לשלו, אז זה מקרי בהחלט ולא מכוון.

`אני מניח שיש לי את אחד האוספים המלאים ביותר של ספרי רו פוד בארץ, וביניהם אני מוצא עותק של החוברת הקטנה שלו.

אם הייתי מעתיק ממנו, הייתי נותן לו קרדיט. אני זוכר שהחוברת שלו נמסרה לי על ידי חבר לפני כשנה; וששלחתי למר טר-הובנסיאן $10כדי שישלח לי עוד כמה חוברות לחברי. זה היה לפני כחודש. עד היום לא שמעתי ממר טר הובנסיאן וגם לא מהכסף. אם הוא לא רוצה לשלוח לי את החוברות שלו, אז הוא צריך להחזיר את כספי, כי אני מתכוון רק לאדיבות ולטובת הפצת היתרונות של מזונות גולמיים שהצילו את חיי לפני ."הנש 25

(חתום) ג'ון מרטין ריינקה "בנסיבות ובתוך כך
בהסתכלות על הצהרותיו של מר ריינקה שהוא לא ניכס את המוטו על כריכת
ספרך, "אכילה גולמית", אמרנו שלא
תיקון במגזין .LET'S LIVE

(חתום) ,KAY THOMASעורך-מוציא לאור.

בתשובה לטיעונים הדלים למדי שלחתי את המכתב הבא:

27במאי 1965 :

מר קיי תומס, עורך-מוציא לאור. אדון נכבד:

אני מצטער להודיעך שאינני רואה את תשובתך מיום 12במאי למכתבי מיום 21באפריל כמספקת.

אני מחזיק במגזין שלך כאחראי לניצול שגוי של מר ריינקה של מחשבותיי וסיסמאותי ושומר לעצמו את הזכות לדרוש סיפוק.

אתה מנסה להצדיק את ההונאה הציבורית שנוהג מר ריינקה, אשר
ממשיך למכור את המחשבות שלי בחמישה דולרים לחתיכה. הקמפיין שלי מכוון
בעיקר לסחיטות כאלה.

באשר ל-$00.01, שאליהם מר Reineckeטוען שהוא שלח
עם הזמנה לספרים, אני מצטער לומר שלא קיבלתי ממנו לא כסף ולא מכתב.

ATERHOV

ההתכתבות הזו הסתיימה כאשר גברת בולבק הייתה אדיבה ששלחה לי את המספר של אפריל של מגזין "תנו לחיות", שבו, כפי שהוצג לעיל, ישנן דוגמאות בולטות עוד יותר לחוסר יושר ספרותי. אני משאיר לקורא להחליט האם ה"דמיון" בין הכתיבה שלי למאמריו של מר ריינקה הוא מקרי או מכוון.

העורך לא יכול להתנער מכתפיו מאחריות, כי
הוא הכיר היטב את הספר שלי, שכבר זכה לביקורת במגזין שלו מספר חודשים קודם לכן, בעוד מר.
ריינקה רק מחמיר את המצב על ידי תירוצים וגנאי חסרי בסיס.
לגבי השאלה הלא רלוונטית למדי של עשרת הדולרים שהוא טוען ששלח לי, אני דורש בפומבי לדעת את שם הבנק או את האמצעים שבאמצעותם הוא כביכול העביר לי את הכסף, שאין לי מידע לגביהם.

יש למחוק לחלוטין את כל ההמלצות של דיאטות ספציפיות
הרחק מעל פני האדמה. האנושות צריכה להבין בבירור שאוכל מבושל אינו מספק הזנה כלשהי וכי האדם אינו טורף. מעבר לזה, תן לכל אדם לאכול מה שהוא אוהב ובכל צורה שירצה. זה לגמרי עניין של טעם אישי.

"הדיאטניות" שלנו כל כך בלבלו את המוח של אנשים עם רשימות ארוכות של מתכונים ותפריטים, שהרבה אנשים חושבים שגם אני שייך לאחוות ה"מומחים" הזו, ולכן הם כותבים לי לעתים קרובות כדי לבקש תוכנית של צריכה. אוכל טבעי. כאן אני מבקש לנצל את ההזדמנות לתת תשובה קולקטיבית לכולם.

מעתה, לא אמורה להיות עוד תוכנית דיאטה מיוחדת,
המלצות או לוחות זמנים לכל אחד. הבן אדם צריך לאכול כל מה שמתחשק לו, מתי שהוא יכול וככל שהתיאבון שלו דורש, בדיוק כמו כל שאר היצורים החיים, מנמלה ועד פיל חיות אחרות, עם זאת, בדרך כלל צריכות להסתפק בחומרים כאלה שהם בקלות. לרשותם; השווה תלתן, חציר,

שיחי הרים, עלי עצים וקוצי מדבר עם דגנים, אגוזים, ירקות ופירות.

האוכל הגולמי עשוי לאכול פעם ביום או עשר פעמים ביום; הוא עשוי להאכיל על סוג אחד של פרי או מאה סוגים. מנקודת מבט של בריאות זה לא משנה, כי כל מזון ירקות נא בנפרד מספק הזנה מלאה בפני עצמו. האוכל הגולמי חייב להיות מונחה לא על ידי רשימות של המלצות "מדעיות" או "דיאטטיות", אלא על ידי דרישות התיאבון והחיך שלו, שתמיד יהיו המדריכים הבלתי פוסקים שלו בבחירת התזונה הטבעית. הדרך הבטוחה, הבטוחה והקלה ביותר היא לצרוך את המזון שלנו במצב בו הכין והציג לנו אותו הטבע, פשוט על ידי ריסוק מתחת לשיניים. אבל אם למישהו יש זמן ופנאי להכין סלטים ומנות מעורבות אחרות, עליו לאכול אותם

מיד לאחר ההכנה, אחרת במהלך הזמן האדם ידחף לקראת ניוונות חדשים של מוצרי מזון.

אנשים לא צריכים עוד לקרוא ספרים העוסקים באטיולוגיה של מחלות אינדיבידואליות, אבחנה, טיפולים, תרופות, ויטמינים, מינרלים, חלבונים, הידרותרפיה, אלקטרותרפיה ונושאים דומים אחרים, כי כל המחלות מקורן מסיבה אחת משותפת ויש להן שיטת ריפוי משותפת אחת. .

צמחונים רבים, ואפילו לא צמחונים, המנסים לצרוך א
למעט יותר פירות מהרגיל יש את ההנחה להתייחס לעצמם כאוכלי גלם. עם זאת, אף אחד לא יכול להחשיב את עצמו כאוכל גולמי אם הוא לוקח אפילו ארוחה מבושלת אחת בחודש, כי בדרך זו לעולם לא יוכל להשתחרר לחלוטין ממחלות. הסיבה לכך היא שבשלבים הראשונים של אכילה גולמית מספר מסוים של תאים חולים עלול ליפול למצב של תרדמה ולהאריך את קיומם במצב זה למשך זמן רב למדי. רק ארוחה מבושלת אחת בחודש עשויה להספיק אז כדי להחיות אותם ולהעניק להם את ההזדמנות להתרבות שוב. ברגע שאוכל גולמי לוקח פת מזון מבושל, הוא בוודאי מספק לאותם תאים חולים הזנה טרייה ומעניק להם חיים חדשים. כתוצאה מכך, כאשר מישהו אינו מסוגל להשתחרר לחלוטין מנגע המחלות, הוא חייב

חפשו את הסיבה באותן עבירות מזדמנות ולא בשום רובע אחר. לא יכולה להיות הצדקה כלל לברירות המחדל הללו.

אחד הטיעונים הכי חסרי בסיס נגד אכילה גולמית מלאה, שמגיע אלי לפעמים ממדינות צפוניות מסוימות ובעיקר מאנגליה, הוא הפער בין תנאי האקלים. כל עוד האדם מסוגל למצוא חופן של דגנים גולמיים, לא יכול להיות שאלה של מחסור בחומרי מזון טבעיים בכל מדינה שהיא. חוץ מזה, לאור העובדה שאוכל מבושל אינו מספק את המינימום הזנה לאורגניזם האנושי, חייב להיות מספיק מצרכי מזון בכל אזורי העולם אם אנשים מצליחים להזין את עצמם ולקיים חיים. על ידי ביטול ארוחות מבושלות מהתזונה שלנו, איננו גורעים דבר מהערך התזונתי של ההזנה שלנו; להיפך, אנו משחררים את עצמנו מחומרים רעילים ומזיקים. המשמעות המלאה של אמיתות אלו יכולה להיות מוערכת רק על ידי האדם שנהנה מהיתרונות של אכילה גולמית במשך מספר שנים. כל אותן הנחות "מדעיות" שבאמצעותן ביולוגים מנסים לייצג אוכל מבושל כהזנה הן השערות חסרות בסיס ואשליות שווא.

במצב הדברים, ברגע זה ממש יש מדינות מסוימות שבו אנשים סובלים מ"מחסור" במזון ותחת איום מתמיד של רעב, כאשר הצהרה רשמית היא כל מה שצריך כדי להגשים את הנס המיוחל של הבאת השפע לעולם. למרבה הצער, ההצהרה הפשוטה והפשוטה הזו לפיה בישול משפיל חומרי מזון טבעיים וממיר אותם לחומרים מזיקים לא מופיעה בשום מקום, למרות העובדה שכבר בשנת 1963הבאתי את האמת הבלתי ניתנת לערעור זו לידיעת כל הרשויות והחוגים המדעיים המובילים של העולם. זהו אינדיקציה בולטת לעד כמה עמוק באנושות היום בבורות, דעות קדומות, אמונות טפלות והתמכרויות מתועבות. מילים כמו ציוויליזציה וקידמה מצלצלות חלולות כשהן מיושמות על אנשים שלמרות כל מה שנאמר ונכתב, עדיין מסרבים להודות שבישול הוא פעולה לא טבעית ומזיקה.

הם אומרים שביולוגים עשו התקדמות מדהימה בידע שלהם. נראה לי שככל שהם מתקדמים יותר, הם חייבים להבין שהם לא יודעים כלום. וכשהם מגיעים לשלב שבו הם מודים בחופשיות כי בניגוד לחוכמת הטבע האמיתית הידע שלהם אינו יותר ממטרד, אכן ניתן להודות שהם באמת למדו משהו.

לא בין אותם ביולוגים "הספוגים בידע ולמידה עכשוויים" אנו נתקלים בפטריארכים מכובדים שחיו עד גיל 140או 150שנים. אנו פוגשים אנשים כאלה במרחק נאה ממרכזי הלימוד הגדולים, בחיק הטבע, שם הם חסינים חלקית מפני הנזקים הנגרמים מסמים וממזון מנוון יתר על המידה. כמה ארוכים ובריאים יותר היו חייהם, אילו היו נחסכים מהם אפילו את אותה ניוון חלקי שהמזון שלהם נתון לו כיום. מה שנותן לי את הזכות והאומץ לאתגר כמעט כל תפיסה עכשווית של מדע הרפואה היא העובדה ש-001 אחוז אכילה גולמית שמה קץ מיידי לכל המחלות באופן רדיקלי ובו-זמנית. בדוק, ותשתכנע.

אני לא מגזים כשאני רואה כרוצחים ופושעים את כל אותם אנשים, שבתירוץ דמיוני כזה או אחר, אוסרים על חולים ונכים את התזונה הטבעית שלהם -ירקות ופירות טריים -שהם האמצעי היעיל היחיד להשבת בריאותם האבודה. . באמצעות בורותם המצערת אותם "מדענים מלומדים" מבצעים מעשי טבח גדולים יותר מאשר אטילה או היטלר עשו אי פעם. לפי ההמלצות המטופשות שלהם הם הורגים מיליוני אנשים, יום יום, ללא כל הקלה או הפוגה. בין פושעים מחוסרי הכרה דומים נמצאים כל היצרנים והמפיצים של תרופות, משקאות, טבק, רצפה מזוקקת, לחם, בשר, ממתקים, סוכר, תה, קפה ועוד שורה של מוצרים מזיקים כמו אלה. כל מפעל המייצר חומרים כה לא טבעיים ומנוונים גורם יותר נזק לאנושות מאשר פצצות אטום.

אני פונה לכל ההומניטרים לעשות מה שהם יכולים כדי לעזור לי להפיץ את האמיתות הללו הן במילה המדוברת והן באמצעות הפרסומים שלי.

על אותם אוכלי גולמי שנרפאו ממחלותיהם מוטלת חובה מיוחדת להעמיד את פרטי החלמתם לרשות העיתונות ולרשות כל הרשויות האחראיות.

לבסוף, חובתם החובה של עיתונאים לפרסם תקציר של אותן הצהרות בטורים של עיתונם, ולדרוש לדעת מדוע הרשויות מתמידות בחוסר פעילותן האדיש.

חלק שלישי

ההישגים של RAW-EATING

קוראים רבים כותבים לי מכתבים כדי לשאול אותי על ההצלחות שהושגו על ידי אכילה גולמית. על מנת לספק את סקרנותם, אני שמח לתת להם מידע רלוונטי.

שנה לאחר פרסום הכרך הראשון של הארמנית שלי עבודתי בשנת 1960, הוצאתי ספר קצר יותר בפרסית, ממנו חילקתי 4,000 עותקים חינם בין מוסדות שונים, רשויות ועיתונות. העיתונים וכתבי העת של טהראן קיבלו את הספר בברכה ורבים מהם כתבו ביקורות ארוכות בהקשר זה.

הספר זכה לתשומת לב רבה בחוגי בית המשפט. ה בעלה של הוד מעלתה הנסיכה שמס פהלווי, מר מהרדד פהלבוד, כיום שר התרבות, הזמין אותי למעונו והודיע לי שספרי זכה לכבוד תשומת לבו של שאה (המלך מוחמד רזא פהלווי), שהורה לו לעשות עוד פניות בנושא. אני שמח לרשום שהיו לי שש או שבע התייעצויות עוקבות עם מר פהלבוד. המזכיר הכללי של אגודת האריה האדום והשמש, ד"ר עבאס נאפיסי, ומנהל בית החולים ליולדות חאג'נורי, ד"ר אבולגאסם נאפיסי,

ועוד כמה מומחים מובילים שיבחו את דעתי והבטיחו לי את שיתוף הפעולה שלהם.

ניתנו הנחיות לגדל מספר ילדים באחד מבתי היתומים באכילה גולמית.
כמו כן, היו אמורים לאמץ את עקרונות האכילה הגולמית בטיפול בחולים באחד מבתי החולים לילדים וברפורמה במערכת התזונתית של אחת המעונות.
לצערי, בפועל נתקלתי במכשולים שונים.

עד מהרה עמדתי פנים אל פנים עם צבא גדול של רופאים ופקידים בעלי דעות קדומות, שנאלצתי להחדיר את הרעיונות החדשים. זו לא הייתה משימה קלה בשום פנים ואופן. כל הפרשה התמהמה עד כדי כך שהתעייפתי וזנחתי את הניסיון בצער עמוק.

הכישלון הזה היה מצער על אחת כמה וכמה, משום שראיתי מקרוב כיצד, כתוצאה מתזונה לא טבעית, התינוקות במשתלות נותרו חלשים וחולי, בעוד שבבתי החולים הסתמכו על ויטמינים מלאכותיים, תרופות רעילות וחלבונים מן החי. להציל מציפורני המוות את אותם ילדים שבריריים ורזים, שללא חלב אם ומזון טבעי, היו עמוד התווך שלהם חלב יבש ולחם לבן. מיותר להוסיף, לא הוקדשה מחשבה לנחיצותה של תזונה טבעית ללא דופי.

אבל המגעים האלה, כמו גם נוכחותי בכמה כנסים רפואיים, לימדו אותי הרבה מאוד שיעורים חשובים. בראש ובראשונה הבנתי שלמרות שנקודות המבט שהועלו על ידי הם חוקי הטבע היסודיים והפשוטים ביותר, הם מתעכלים ומוטמעים רק על ידי אנשים שחופש השיפוט ועצמאות הנפש שלהם משתווים להישגיהם ההשכלתיים הגבוהים. אדם בעל אינטלקט בינוני אינו יכול לדמיין את האפשרות שהדיוט יוכל לחולל מהפכה בכל מדע הרפואה של ימינו ולערער את התפיסות הדיאטטיות הקיימות בעולם המדעי.

זו הסיבה שהחלטתי להוציא לאור כרך תמציתי באנגלית ו
להגיש אותו לתשומת לבם של החוגים המדעיים והפוליטיים הגבוהים ביותר.
התגברתי על קשיים מאוד גדולים, עבדתי 16שעות ביום כדי לכתוב את הספר, ולאחר מכן תרגמתי אותו לאנגלית והוצאתי אותו לאור.

.1963אחר כך הוצאתי 3,000כתובות מספרי עיון שונים ושלחתי כ-4,000 עותקים מחמיאים של הספר לכל שליטי העולם, ולאוניברסיטאות, מרכזים מדעיים, ארגונים בינלאומיים ועיתונים וכתבי עת מובילים. למעשה חתמתי על רוב הספרים וצירפתי מכתב נלווה לכל אחד. חשבתי שזו הדרך המהירה והמתאימה ביותר להפיץ את הרעיונות שלי לכל אורכו ולרוחבו של העולם.

התוצאות עלו על הציפיות הכי יפות שלי. אלפי מכתבים ועיתונים שהתקבלו בי במהלך החודשים הבאים לא הותירו אותי בספק שהספר שלי נקרא בעניין על ידי כל הדמויות והרשויות המובילות בעולם, שרבים מהם אישרו ללא היסוס את אמיתות רעיונותיי.

במהלך השנים האחרונות, לא רק ויתרתי על פעילותי החברתית, אלא גם נטשתי לחלוטין את עסקיי האישיים כדי להתמסר לספרי יומם וליל. עם זאת, מוזר לומר, ישנם אנשים שחושבים שעזבתי את חושיי, רק בגלל שבמקום לצבור עושר ולגזול את זמני באכילה, שתייה ושמחה, אני מוציא את כל חסכונותיי בפרסום של ספרים מסוימים. , אותו אני מחלק לכולם ללא עלות.

אבל לדעתי, אין הנאה בחיים גדולה יותר מהסיפוק שמקורו בשירות לא אנוכי לרעתנו. אנשים בונים מבנים מפוארים ומתמוגגים מהמראה שלהם. כעת, לכל אחד ממכתבי הברכה, ההוקרה והתודה הרבים שאני מקבל מדי יום מכל קצוות העולם יש עבורי את הערך המלא של בניין. וכשהמכתב הוא ממי שנרפא ממחלה קשה בעצתי ורואה בי מושיע שלו, אין כל גבול או גבול לאושרי, שמתעצם עוד יותר מהתחושה שכל זה היה. נעשה ללא כל שכר שהוא.

הנשמה שלי מתייסרת יום ולילה כשאני רואה אנשים נספים בכל מקום כתוצאה ממה שנקרא מוות בלתי צפוי. אני מבין בבירור שהאנשים האלה לא מתים; הם הורגים את עצמם בטיפשות למען צלחת של לא טבעי ומלאכותי

מזון. הלב שלי מדמם כשאני רואה אמא מבועתת חוטפת מילדה התמים את הפירות האצילים ביותר ותוחבת בידו את הלחם, החלב והבשר הקטלניים במקום.

בספר האנגלי הראשון שלי, נגעתי בקצרה כמעט בכולם בעיות רלוונטיות. בכרך זה, החזקתי כמה מהצהרותיי הקודמות ודיברתי על כמה שאלות חשובות באריכות קצת יותר, מה שהופך את הנושא למובן יותר לציבור הרחב. אולם לפני שאביא את הספר לסיומו, ברצוני להכיר לקורא את קבלת הפנים שזכתה לספר האנגלי הראשון שלי, כמו גם לפרסומים אחרים שלי.

עותק של המכתב שלי המופנה לשליטים ולרשויות מובילות אחרות בעולם

אנא כבד אותי על ידי קבלת עותק חינם של הספר שלי שכותרתו "אכילה גולמית". כולי תקווה שתמצאי אפשרות להקדיש כמה משעותייך היקרות לעיון בספר.

על ידי התייחסות למזון מבושל כאל תזונה אנושית נורמלית, האנושות בכללותה עשתה באופן עיוור את הדרך הקטלנית להשמדה.

אימוץ הרעיונות וההצעות המפורטים בספר תהיה התועלת הגדולה ביותר לרווחת אומתך.

כמה עותקים ותמצית מהתשובות שהתקבלו:

מכתב מכבודו מר אמיר עבאס חובידה, ראש ממשלת פרס:

טהראן, 18באוקטובר, 1965

AT Hovanessian, מר

"קיבלתי את מכתבך ואת הספר ששלחת איתו.
למרות שאני מצר על העובדה שבגלל לחץ מופרז של עבודה עד לאחרונה לא הצלחתי למצוא את הפנאי לקרוא את ספרך, אני מודה לך מאוד על שהגשת לי אותו".

(חתום) אמיר אבאס חובידה, ראש הממשלה.

***

שגרירות אמריקה, 29ביוני .1964

מר אטרהוב היקר:

מכתבך מיום 28במרץ ,1964הממוען לנשיא ג'ונסון, התקבל בבית הלבן, כמו גם העותק המצורף של ספרך, 'אוכל .'RAW

השגרירות קיבלה הוראה להעביר לך את זה של הנשיא
הערכה על ההתחשבות שלך במתן הזדמנות לראות את הספר שלך.

וולטר ג'י רמזי,

עוזר צוות של השגריר, טהראן.

***

טירת וינדזור, 27באפריל, 1964

מר אטרהוב היקר,

אני מצווה על ידי המלכה להודות לך על מכתבך ל-
הנסיך מוויילס, ועל עותק הספר שכתבת.

הוד מלכותה חשבה שזה כל כך טוב מצידך לשלוח את הספר הזה לבנה, ואני אשלח לך את התודה הכנה של המלכה.

מרי מוריסון, טירת וינדזור, הגברת הממתינה, אנגליה.

***

פריז, 29 AVR. 1964

מסייה,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
נמען מכוון.

מסייה לנשיא דה לה רפובליק הוא בעל כוונות רצון להעניק השראה.

Secretaire Particulier. (חתימה)

***

מוסקבה, 21ביוני .1964

מר אטרהוב היקר,

אני מאשר בתודה על קבלת ספרך 'אוכל RAW
הוא עיקרון התזונה', שאני מעיין בו בעניין.

S. KURASHOV, שר בריאות הציבור, ברית המועצות

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

מסייה,

יש לך זכרון כנות של אכילת RAW-EATING, אל תזכי לאהוב ולראות את
חוויותיך.

אני רוצה לקבל עידוד, מסייה,
l'assurance de ma תמורה עילית.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

שף דה ל'אט דו קמבודג'.

***

פנום-פן, 11אינץ' באוגוסט, .1964

מר אטרהוב היקר,

בשמחה רבה קיבלתי את ספרך הנפלא שכותרתו
'אכילה גולמית'. שם הספר מעורר בי סקרנות עמוקה לגבי תוכנו.

לאחר שעברתי על הספר אני משוכנע בכל האמיתות שכתבת בספר...

הספר כל כך יקר לי. אני שומר אותו כמזכרת בלתי נשכחת ממך.

כעת, יורשה לי לבקש את רשותכם לתרגם את הספר הזה לשפה
הקמבודית כך שייתן את התועלת הגדולה ביותר לאומה שלי. אני מקווה
שהגילוי החדש שלך של מדע חדש יעשה תפנית חדשה להישרדות האנושות
כולה.

CHUON NATH JOTANNANO,

המפקד העליון של הנזירים בקמבודיה.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

מסייה,

בקבלת הפנים של מאשימים בחרו 'אוכל 'RAW
ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.
me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que
avez eu l'amabilite de

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

הבית הלבן, 1ביוני .1964

מר אטרהוב היקר,

תודה ששלחת לי עותק של ספרך האחרון. אני מחפש

קדימה לכמה שעות פנויות שבהן תהיה לי הזדמנות לקרוא אותו
פרט כלשהו.

RICHARD W. REUTER, עוזר מיוחד לנשיא ולמנהל, Food For Peace, ארה"ב

***

לוקסמבורג, 13 במאי 1964.

אדון נכבד,

הוד מלכותם הדוכסית הגדולה והיורשת, הדוכס הגדול מלוקסמבורג,
מבקשים ממני לאשר את קבלת מכתבך האדיב מיום 23 במרץ 1964,
שבאמצעותו שלחת להם את ספרך 'אכילה גולמית'.

הוד מלכותם נגעה מאוד מתשומת הלב האדיבה הזו ומחייבות אותי
לשלוח אותך. התודה הכי טובה שלהם. הם יקראו את הספר שלך בעניין רב.

רב סרן ז'רמן פרנץ, עוזר דה-קאמפ.

***

טייוואן, 18 באוגוסט, 1964.

מר הובנסיאן היקר,

קראתי בעניין את מכתבך מיום 12 במאי יחד עם
כרך מצורף בנושא 'אכילה גולמית'. זוהי המלצה מאוד מעוררת מחשבה
שהצעת עבור האנושות כולה, ואני חושב שהיא ראויה לעיון מדוקדק על ידי
מי שעוסק בבריאות שלנו ושל הדורות הבאים. אנא קבל את תודתי הכנה על
התחשבותך בשליחת הכרך הזה.

ראש ממשלת סין.CHEN CHENG,

***

טהרן, 18באוקטובר 1964.

שר מסייה,

du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' אמabilite d'envoyer
de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception
d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence
L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer
של הנשיא טיטו.

המזכירות הכללית תומכת בלבבות, בכבודו ובעצמו, לנשיא טיטו.

ולאדימיר מילובנוביץ', קונסילר.

***

בית התחבורה, לונדון, 29באפריל, 1964.

מר הובנסיאן היקר,

זה היה מאוד נחמד מצידך לשלוח לי עותק חינם של ספרך 'אכילה
RAW-EATING', אני אנצל את ההזדמנות הראשונה ללמוד את עקרונות
התזונה שאתה מציע.

אל וויליאמס, מזכיר כללי,

מפלגת העבודה

***

וושינגטון, 15במאי 1964.

מר אטרהוב היקר,

תודה לך על העותק של ספרך, 'Raw-Eatingשקיבלתי לאחרונה.
התוכן שלו צוין, ואני מעריך את התחשבותך בשליחתו.

ג'ון מ. ביילי, יו"ר, הוועדה הלאומית הדמוקרטית.

***

ברן, 26בפברואר, .1964

אֲדוֹנִי,

אנו מאשרים את הקבלה של וברצוננו להודות לך על עותק של החוברת
שלך שכותרתה:

Raw-Eating(סקר כללי). כל אחד חייב להכיר בחומרי הגלם
האינטגרליים של גופו', שקראנו בעניין.
עם המחמאות שלנו,

שירות בריאות הציבור הפדרלי השוויצרי,

ראש הפיקוח על מוצרי מזון, .RUFFI

***

פורט-או-פרינס, 16ביולי .1964

מר אטרהוב היקר,

תודה רבה על ספרך שכותרתו 'אכילה גולמית'. הספר הזה ייקרא מכסה
לכריכה כי הוא התמודד עם בעיה שתהיה לטובת ארצי בכללותה.

אני מקווה שהמלצתך בספר תענה על
דרישות מכולם ויהיה הנמכר ביותר השנה.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPAUX,מזכירו של
מדינה,

רפובליק ד'האיי.

***

ברלין, 4ביוני .1964

מר אטרהוב היקר,

נשיא הרפובליקה הדמוקרטית הגרמנית, וולטר אולבריכט, מביע את תודתו הכנה ביותר על החוברת ששלחת לו.

כרגיל אפשר לבקר את ההצהרות שלך בפירוט -חלק גדול מזה בוודאי שהוא מעל לכל הדאגה של המומחה: הרופא, מדען התזונה וכו'. עם זאת, אנחנו די מסכימים איתך שיש לעשות כל מאמץ להביא למערכת תזונה נכונה.

ממשלת הרפובליקה הדמוקרטית הגרמנית, ובמיוחד משרד הבריאות, נותנת תשומת לב רבה לשאלה זו. על מנת ליצור אורח חיים בריא, הוקמה כאן לאחרונה ועדה, שאחד ממטרותיה הוא הפופולריות של עקרונות התזונה הנכונים.

יועץ ראשי, קנצלרית המדינה.HUTH,

***

La Habana, 24דה אגוסטו .1964

רופא אסטמאדו:

experiencia en esta materia nos intermedio de trasmite por sue.
lecture y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu
gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su
Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating',

ד"ר JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, קובה.

***

לה פאז (בוליביה), 10ביולי 1964.

תודה רבה על העותק המחמיא של ספרך על 'אכילה גולמית'. עדיין לא קראתי אותו, ועברתי רק על פרקים מסוימים. הרעיונות שאתה מביע בהם מעוררים אם כי שנויים במחלוקת. אני עדיין לא במצב להעיר להם, אבל אני כן רוצה להודיע לך על קבלת ספרך ועל העניין שהוא עורר בי.

ד"ר GUILLERMO JAUREGUI G. שר בריאות הציבור.

***

ביוגרד, 20באפריל, 1964.

זאת כדי להודות לך על ששלחת לי את העותק המחמיא של ספרך שכותרתו 'אכילה גולמית', אשר בוודאי יעורר עניין רב בקרב אלה העוסקים בבעיות של תזונה נאותה.

מומה מרקוביץ', המזכיר הפדרלי לבריאות ומדיניות חברתית.

***

כמו כן התקבלו מכתבי עידוד והכרת תודה מהאישים הבאים:

מלכת הולנד; מלך דנמרק; המלך של שבדיה; מלך בלגיה; אנטוניו סגני, נשיא הרפובליקה של איטליה; אדולף שרף, נשיא אוסטריה; פרנסיקו אורלך, נשיא קוסטה ריקה; S. Radhakrishnan, נשיא הודו; דה ליסל, המושל הכללי של אוסטרליה; Urho Kekkonen, נשיא פינלנד; איימון דה ולרה, נשיא אירלנד; P. Van de Calseyde, MD

מנהל ארגון הבריאות העולמי, קופנהגן, דנמרק; מיס לה מארש, שרת הבריאות והרווחה הלאומית, קנדה; .CH שפירא, שר הפנים, ישראל; אלפונסו פונס ארצ'ילה, שר הבריאות, גואטמלה; אבי רטה, שר בריאות הציבור, אתיופיה; Yuichi Saito, קצין קישור ראשי, משרד הבריאות ו

רווחה, טוקיו; שרי מוהנלאל ויאס, שר הבריאות והתעסוקה, גוג'אראט, הודו;
MacEntee, שר הבריאות, אירלנד; מרגה AM
קלומפה, שר הבריאות, הולנד; ג'ורג'יו בורג אוליבייה, ראש ממשלת מלטה; גודרון
צאנז ואלזי ויירנדט, קרן נובל, שבדיה; J. Grimond, Leater של המפלגה הליברלית
בלונדון; פייר ורנר, ראש ממשלת לוקסמבורג; שון F Lemass, ראש ממשלת
אירלנד; רוברט ג'י מנזיס, ראש ממשלת אוסטרליה; מהדי נוואז יונג, מושל גוג'ראט,
הודו; המהרג'ה שרי ג'יה צ'מראג'ה ואדיאר בהדור, מושל מדרס, הודו; SK Patil,
שר המזון והחקלאות, הודו; PC Sen, השר הראשי של מערב בנגל, הודו; ויליאם
גופלאווה, המושל הכללי של ציילון; לסטר פירסון, ראש ממשלת קנדה;
Sampurnanand, מושל רג'סטן, הודו; שרי פרטאפ סינג קאירון, השר הראשי של
פנג'אב, הודו; רוברט פרייזר, רשות הטלוויזיה העצמאית, לונדון: מר.

סרנוף, נשיא, חברת השידור הלאומית, ניו יורק, וכן הלאה
עַל...

מכתבים נשלחו למדינות רבות אך כפי ששמתם לב, חלק מהמיילים
נשלחו לפוליטיקאים של מדינות חלשות יותר עם יותר רעב ועוני ובעיות אחרות
עקב מדיניות שקרית, מסוכנת ואנטי-חופש שלהם, אז אם הם ישנו את דרכם
ולעזור לאנשים שלהם אז הם יוכלו להפוך לאומה מפותחת עשירה ושלווה.
טבעונות גולמית היא מפתח עבורם אם הם משנים את דרכם.

ההודעה הבאה פורסמה באיבר הרשמי של האגודה הטבעונית, בריטניה
(ספטמבר 1964): "האובדן הטרגי של בנו בן ה-01 ובתו בת ה-41 בעקבות מה
שנודע לו כתזונה לא טבעית, גרם Arshavir Ter Hovannessian ללחקור
לעומק את הדיאטה - התוצאה נמצאת 'RAW-EATING', בחוברת 7/2)ד') שאנו
שמחים לקבל מטהראן.

בצורה משכנעת הוא הורס כמעט את כל הרעיונות הקדומים שלנו
לגבי דיאטה, ואפילו טבעונים, עם האוכל המבושל שלהם, עשויים להרגיש קצת
מזועזעים.

אין שטויות לגבי ויטמינים סינתטיים ואולי בדבקותו הישרה במזון גולמי הוא אולי הראה את הדרך לעקוף את הבוג של ויטמין B12 וויטמינים 'חיוניים' אחרים.

אנחנו לא יכולים לתת את הטיעונים שלו, אלא בבתו, בת השש אנאהיט, שמעולם לא צרכה פת מזון מבושל או מנוון בחייה, היא הוכחה בולטת ליעילותה של הדיאטה שהוא פיתח, ושאנחנו מצטטות כאן..."

לאחר מכן הם מדפיסים, בשלמותו, את הנספח שניתן בסוף ספר, כמו גם התמונה של אנאהיט.

***

ווילמסלו, 20 באפריל, 1964:

תודה רבה על אדיבותך בשליחת עותק של 'Raw-Eating. אני בטוח שהרעיון נכון ביסודו ואנחנו מכירים את התכונות המתקנות העצומות של דיאטת מזון גולמי.

אם אתה רוצה לשלוח לי תמונה של בתך המקסימה אנאהיט (כמו בכריכה האחורית), אשמח לפרסם אותו ב- THE BRITISH VEGETARAN מאוחר יותר השנה יחד עם נספח מהספר שלך.

GEOFFREY L. RUDD, מזכיר ועורך, האגודה הצמחונית

ג'פרי ל' ראד, כיכר בנק, ווילמסלו, צ'שייר, אנגליה.

***

מלאגה, 28 במאי 1965.

חבר יקר,

אנא שלח לנו בבת אחת תריסר עותקים של ספרך המעולה על 'אכילה גולמית'. אנו נשלח העברה מיידית עם החיוב, בתעריפי מכירה חוזרת. אנחנו נערוך סיור הרצאות באנגליה ווילס בסתיו הקרוב, ונקווה להשתמש בספר לטובתו שם.

VEGAN SOCIETY, H. Jay Dinshah, Pres. נשיא, H. JAY DINSHAH,
AMERICAN-המלאגה, ניו ג'רזי, ארה"ב

***

בנו של ד"ר ביכר-בנר ז"ל, ד"ר ראלף ביכר, הכניס א
מאמר מוביל בן שישה עמודים, DER WENDEPUNKT-באורגן של ה
מרפאת ביכר-בנר בציריך (מאי, 1964), תחת הכותרת nichts-Lehren fiber
Alles-oder-"gnurhanrE" (הכל או כלום-דוקטרינה של
תזונה), אשר ניתן לסכם באופן גס כדלקמן:

"בשתי פינות שונות בעולם, שתיים מנוגדות לחלוטין
הועלו דוקטרינות של תזונה. בקליפורניה, נסיין בשם וירניץ רקח אבקת תזונה
כמעט חסרת טעם מתערובת של 48 כימיקלים. עם ה'מזון' המלאכותי הזה
הוא עורך ניסויים ב-81 אסירים, ובלי לחכות לתוצאות, הוא מגולל בקלות את
הפוטנציאל בפני עיתונאים בטרם עת." לאחר שדיבר קצת יותר על האבסורד
של אותו מדען כביכול, ממשיך המבקר. ; מצד שני, יש לנו על טבלת הביקורת
שלנו ספר קטן עם הוראה הפוכה לחלוטין על תזונה, המייצג נקודת מבט של
'הכל או כלום': Aterhov/Raw-Eating. הפרסום ניחן בהיגיון מוצק, כתוב ב
אנגלית מצוינת והיא סיכום של שני כרכים ארמניים ענקיים.

תופסים בו את נוכחותו של בנו של התרבות הגבוהה הישנה של אריאנה. עם
ביטחון עצמי לא קטן... הוא מייצג את הזנת הצמחים הטהורה כמזון הכי טבעי
והכי נכון לאדם, ובעידן שוחר הפשרה שלנו הוא עושה זאת במוחלטות רעננה,
על אנושית ממש, עד שככל הנראה. ישלם לתרגם את הספר הקטן הזה
לגרמנית."

לאחר שחזר את הנקודות המהותיות של תפיסותיי בזו אחר זו, מזכיר
הכותב עובדות מדעיות מסוימות המדברות לטובתי;

"כבר לפני ארבעים שנה תהה וולטר זומר מדוע ביכר-בנר לא הרחיק
לכת בתפיסתו והכריז על מזון נא כמזון היחיד לאדם. לטובת אטרהוב עומדת
העובדה שלפי התחקירים האחרונים (Reader's Digest, ינואר, 1964)

האדם חי למעשה על הזנת ירקות גולמיים (כמעט טהורים) במשך מיליון וחצי שנים ובכך, ניתן לשער, הוא הגיע להתפתחות הטבעית הגבוהה ביותר שלו. לטובת אטרהוב עומדים ההבנה המדהימה של חוסר האיזון של ימינו בין רכיבי תזונה וויטמינים, 'הרעב המומרץ', 'תקופת החביון (Dammerungszone) בבריאות לקויה', תפקידו של 'שטח' במחלות זיהומיות, הכלכלה הגדולה בחילוף החומרים בזמן הזנת ירקות טריים, העליונות הביולוגית של חלבונים צמחיים, במיוחד במזון גולמי, שלמות חומרי התזונה, שאסור להפרע לעולם, והסיכוי לתזונה כזו לנוכח המחסור העולמי במזון. ״

לדברי המבקר, גברים מנופפים בין שני הקטבים הקיצוניים הללו. לדעתו, יש להניח שזה נכון "לעולם לא לנוח באמצע." והוא ממליץ לקורא לעמוד הרבה יותר קרוב לאטרהוב מאשר לווירניץ.

***

אשינגדון, רוכפורד, 28בפברואר .1964

אדון נכבד,

תודה שראית את ספרך אכילת גלם'. אם אתה מכיר את הרשימה שלנו של פרסומים תבין שאנו מסכימים מאוד עם הנחת היסוד שלך. אנו מזדהים לחלוטין עם נקודת המבט שלך ובאופן בלתי נמנע, לאור פעילותה של חברה זו, מסכימים עם ממצאיך.

אנחנו אוהבים את הגישה שלך לנושא אוכל לילדים. זה מאוד
אכן טוב. זה כל כך נכון שלילד הצעיר צריך שהטעם הטבעי שלו לפירות גולמי מוטה בכוונה לטובת מזון מבושל. ואנו מעריצים את הטיפול המקיף שלך בנושא שלך, שכן בטווח של 53עמודים בהחלט הבאת את כל הטיעונים בעד, בין אם מנקודת מבט של חיים בריאים, או של התגברות ו/או מניעה של מחלות, ולקיחת בחשבון את

השלכות רפואיות וכלכליות, אפילו נוגעות לתוצאה האתית עבור העולם כולו.

...למרבה הצער, נדיבים לאנושות אינם זוכים לתגמולים אחרים (חומריים) אלא אם כן הם פועלים דרך 'הממסד'. אחרת, מה לא ניתן לעשות אפילו עם עשירית ממאות אלפי הפאונד שנתרמו ל'מחקר' על ידי מדענים שלעתים קרובות מאוד מציירים ריקים רק לאחר זמן, גם אם התוצאות לא הזיקו בפועל.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, אנגליה.

***

מקסיקו, DF 23 באפריל, 1964.

מר הובנסיאן היקר:

זה עתה קיבלנו את הספר שלך 'RAW-EATING ורק בעוד א הצצה, אני מבין שזה די מעניין ושאתה באמת עושה עבודה יפה בניסיון לשכנע אנשים שהטוב מכולם הוא לעקוב אחרי הטבע בלי השינויים האבסורדיים שהאנושות עשתה איתו.

אינג. CARLCS PRIETO LOSANO. מנהל כללי. 11-103, Mexico 4, DF
INTER - AMERICAN ASSN. OF Sanitary Engineering, Alfonso Herrera,

***

בית החברים, 13באפריל 1964.

הספר שלך על 'Raw-Eating הגיע למועצה לשירות חברים והתעניינתי לקרוא אותו. אני אשלח אותו לספריית החברים הצמחונית, שם אני מקווה שהוא עשוי להועיל לאחרים.
תודה לך על העבודה הטובה שעשית בכתיבתך ובחיים בצורה הפשוטה הזו עם המאכלים הטבעיים הגולמיים. זה נראה לי סימן של תקווה להאכלת העולם ולשלום עלי אדמות. אני מאמין לזה

צריך להפוך אותנו לרגישים יותר לאור רוחני. כרגע אני 'טבעוני' (צמחוני, לא לוקח ביצים, חלב, דבש וכו'), אז אני מעריך את ההצעות שלך, ואני אסיר תודה שיותר אנשים רואים בזה דרך חיים נכונה. ישנן כיום חברות שונות, הומניטריות צמחוניות ושוחרות שלום, ואלה אמורות לסייע לאחדות עולמית.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. לונדון, NWI

***

ישראל, 22 בינואר, 1965.

אדון נכבד,

אחרי שקראנו את ספרך 'Raw-Eating', נרצה לקרוא את הספרים האחרים שלך באנגלית... אם אנשים רק היו חושבים ומבינים שהם יכולים להיות בריאים ומאושרים יותר בלי כל הזבל שהם מכניסים לגוף שלהם! אתה נביא של זמננו.

M. NEZAH, ד"ר לנטורופתיה, פרז. נטורופתיה ישראל
אחוזת נזח, משמר השבעה, ישראל.

***

אדון נכבד:

קראתי את ספרך 'Raw-Eating' ואני אוהב אותו מאוד. זה מאוד מעניין בכל ההיבטים, שכן את האוכל יש לאכול כפי שהטבע מייצר אותו.

נקודות היסוד שלך זהות לאלו שסיפקתי בספרי ובכתבי, מזמן... אני רוצה לתרגם אותו לספרדית, אם תקבל את הרעיון. אם לא אכפת לך, בבקשה שלח לי עותק לעצמי. אני עושה עליו סקירה עבור מגזין ספרדי: Bionomia, שפורסם במדריד, ספרד...

A. Severon, ד"ר לנטורופתיה, קולונגה, לה ריירה, ספרד.

***

בוסטון, 5ביולי, 1966.

שלום מר אטרהוב:

מצורף תמצא עשרה דולר עבור שבע מהחוברות שלך בשם 'Eating-Raw'. זה ישאיר יתרה של שלושה דולרים כדי לכסות את עלות שליחת הדואר של כמה שיותר מהעלון מספר 1שלך.

אנו מאוד מעוניינים בעלון מס' 1שלך כי בכוונתנו לשלוח עותק ממנו בדואר לאנשים רבים שכותבים לנו בנוגע לבעיות הבריאות שלהם. אנחנו בטוחים שזה יהיה ברכה לאנשים רבים.

אנו נודה לך אם תיתן לנו רשות ליצור עותקי מימוגרפיה של העלון מס' 1 שלך, שכן, כמובן, לא נשקול לעשות זאת ללא רשותך. אם תינתן רשות לא נוסיף או נחסר אף מילה. אנחנו ארגון ללא מטרות רווח ורוצים בכנות לעזור לאנושות הסובלת למצוא את דרכם בחזרה לבריאות שהטבע התכוון שתהיה לנו. אנו משוכנעים שגם אתה מונע מאותו רצון.

אני מקווה, מר אטרהוב היקר, אתה תיתן לכך את תשומת לבך האישית ותאפשר לי לשמוע ממך בדואר אוויר ברגע שנוח לך לעשות זאת. אנו גם נעריך מאוד אם תצרף כמה מהעלון מס' 1שלך במכתב הדואר האווירי שלך".

מייסד, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.
THE RISING SUN,

אורגנה בשנת 1908כ"חברת המחקר היסודית" על ידי ניקולה טסלה, תומס אדיסון ופרנסיס ריצ'רדס. אן ויגמור, DD
נשיא בכיר, 25 Exeter St. Boston

***

לוס אנג'לס, 23ביוני 1966.

אחים יקר שלי:

הסופר הגיע לאחרונה לרשותו של ספרך הכתוב בכישרון ומאיר עיניים, שכותרתו ,'Raw-Eatingונהנה מאוד מהעיון בו. הוא רוצה להציע לך את ברכותיו הכנות על המצגת המלומדת הזו, ובמיוחד על תמיכתך האמיצה ותמיכה באכילת מזון טבעי לא מבושל.

ההליך התזונתי הזה כבר מזמן מנוי ברצינות, למעשה, כאשר עסק בייצור של מכשירים טיפוליים אלקטרו-מגנטיים, הוא כתב מספר דיאטות לרופאים ואחיות לפני כ-04 שנה או במהלך ,1926שהמליצו על דומיננטיות של 'גולמי'. מזונות בתזונה היומית...

הכותב ערך גם מחקר ממושך בתחומי פליטות וקרנות אלקטרומגנטיות, ולאחר מכן בנושאים חיוניים של כימיה חקלאית, הכוללים לא רק דרישות כמותיות, אלא איכותיות כדי לענות על הצרכים המדאיגים של האנושות כיום...

לפני שנמשיך הלאה, האם אנו יכולים לברר אם אחד מהקודמים שלך כרכים נכתבו באנגלית? נצפה שאחד מהם פורסם בארמנית. אם כן, הכותב ירצה ללמוד אותו כדי לוודא מידה מלאה יותר של הבנה של עבודתך ההומניטרית המוערכת.

על דרך ההסבר, אפשר לציין שהכותב הקדיש זמן ומאמץ ניכרים להשלמתו של מסכת מקיפה, שהיא בערך הסתיימה, שכותרתה "הצלה העל חושית של האדם", שאכן מכסה נושא עמוק...

לפני שהוא מפסיק את ההודעה הזו, רשאי הכותב להצהיר שספרך הוא תרומה מוערכת לאנושות וראוי לקריאה וללימוד נרחבים? האדם אינו מצליח להעריך שחיי הצומח הם בית החרושת היחיד למזון מספק, ושלא החיה ולא הוא יכולים להתקיים ללא הצמח, כדי ליצור ולספק בצורה ניתנת להטמעה את המינרלים והתמציות החיוניות במצב אורגני למחייתו. נראה שהוא עדיין מתייחס

'גולמי' כלא מזוקק, גולמי, לא מתאים ולא מוכן לשימושו או להנאתו...

כפי שכתב ד"ר אלכסיס קארל הדגול לפני כמה עשורים: "גברים אינם יכולים לעקוב אחר הציוויליזציה המודרנית במסלולה הנוכחי, כי הם מתנוונים. הם הוקסמו מיופיים של מדעי החומר האינרטי. הם לא הבינו שגופם ותודעתם כפופים לחוקי טבע, סתומים יותר מחוקי העולם הכוכבי (האסטרלי), אך בלתי נמנעים ממנו. הם גם לא הבינו שהם לא יכולים לעבור על החוקים האלה בלי להיענש. לכן עליהם ללמוד את היחסים ההכרחיים של היקום הקוסמי, של חבריהם ושל האני הפנימי שלהם, וגם של הרקמות שלהם ושל המוח שלהם. אם הוא יתנוון, יופייה של הציוויליזציה, ואפילו הפאר של היקום הפיזי, ייעלם.' ד"ר קארל מרמז לעתים קרובות לעובדה שבנייתם של עוד ועוד בתי חולים גדולים אינה מתגברת על ההכרח של התמודדות עם סיבות ולא התמודדות מתמשכת עם תופעות לבד.

אז יש לנו הרבה מה לעשות כדי לחנך את האנושות ולחזור ליסודות הטבעיים, השכל הישר ולמילוי החובות והאחריות שלנו.

ד"ר ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, לוס אנג'לס, קליפורניה ארה"ב

***

אלגני, ניו יורק, 28באוקטובר .1966

מר אטרהוב היקר,

אחד הספרים שלך 'אכילה גולמית' הגיע לידיי ואני התרשם מאוד מתוכנו; עד כדי כך שאימצתי את משטר האכילה הגולמית. יש לי כאן חווה שבה אני מגדל את הפירות, האגוזים והירקות שלי באופן אורגני, ואני מעוניין לעזור לאחרים באמצעות Raw Eating להגיע לבריאות מושלמת; אז עם זה בחשבון, אני שולח לך שטר בנק עבור $20.00 לכיסוי תשלום עבור 30עותקים של

הספר שלך. אשמח גם למספר עותקים של העלון מס' 1שלך כדי למסור לחברים שלי...

אני אעשה כל שביכולתי כדי לקדם את הספר שלך במדינה הזו, מכיוון שהוא עזר לי למצוא דרך טובה לבריאות אמיתית. יש לי קהל עוקבים גדול כאן בארצות הברית ואני מסור למען בריאות טובה באמצעות אכילה נכונה וחיים.

אני חבר באגודה האמריקאית להיגיינה טבעית. אני מתכוון להמשיך ולהפיץ את בשורת אכילת הגולמיים דרך הספר שלך ומאמין שזה יביא עוד הרבה הזמנות בכמויות גדולות יותר לספר שלך. יש לי כאן חווה יפה, ואם תבוא לארץ הזאת, אתה מוזמן לבוא ולהתארח כאורחי.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd.אלגני, ניו יורק. נָשִׂיא
של GOOD GUYS OF THE GLOBE"שלום: רצון טוב כלפי גברים"

***

1966: בספטמברMeadows of Dan, 1

חבר יקר, אני טבעוני ורו פוד, אני מטיף ומלמד את זה.
מצאתי את העלון שלך מס' 1בכתב הר ציון וגזרתי אותו ועשיתי הדפסה מחודשת לחלק חינם... האם רמסת את רגליך בכך בלי לשאול אותך, והאם אתה נותן לי את הזכות להדפיס עוד כאלה למסור בחינם לחבר החולה שלי?...
יש לי ספר יקר 'הטבע המרפא' מאת ג'ון טי ריכטר, אבל אני צריך לראות מה אתה אומר. שלח לי בבקשה 'אכילה גולמית', ואם זה שווה ל-erutaN Healer, Theאזדקק לרבים מהם לתת לחבריי. אני גם כותב מסכת, אבל אני לא רופא...

1966: בדצמבר11

יותר משמחתי לקבל את הספרים יחד עם מכתבך הטוב... ידידי, אני חושב שהספר שלך הוא מוביל; חיפשתי אחד קטן יותר The Healer. Nature-מאין עבודה טובה יותר מאשר להאיר לאנשים את הערך של רו פוד. אני חושב שהספר שלך משרת את הצרכים שלי עכשיו, כמו הספר הגדול יותר, והוא מוציא גם דברים טובים יותר. כן, אני יכול להשתמש בספרים ששלחת... אני צריך עוד קצת מהספרים שלך

ספרים. אני נוסע למסע מיסיונרי לפלורידה ואוכל להשתמש בהרבה מהספרים שלך בסיור הזה. אני מתכוון להפיץ אכילה גולמית בצורה זו, ואני גם נקרא לקחת מקרים מסוימים כדי להביא אותם לתזונה גולמית. כרגע גברת שוכבת בנקודת המוות, כמעט ויתרה על כך על ידי הרופאים. היא מתחננת שאעזור לה להיכנס לדיאטה, אני מקווה לעשות זאת בקרוב...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

ישראל, 22באוגוסט :1966

מר אטרהוב היקר מאוד. בשמחה רבה סיימתי היום לקרוא את ספרך המצוין 'RAW-EATING'. אם האנושות תבין יום אחד את חשיבות המזון הטבעי, זו תהיה תחילתו של עידן חדש בתולדות חיי האדם; זה פשוט יהיה גן העדן.

ברשותך, הרשה לי להציג את עצמי. שמי יוסף רזון, אני בן 43, הגעתי לישראל לפני שלוש שנים ועובד כרופא בהסתדרות הרפואית של קופת חולים. אני לא מרגיש מאושר בעבודה היומיומית השגרתית שלי, כי אני מחויב לרשום תרופות (רעלים). למרות שאני מנסה לרשום את הכמות המינימלית האפשרית (primum non nocere), אני לא מרוצה מהתרגול שלי לדחיפת רעלים! אני חייב לעבוד כי אני גבר נשוי! אשתי מטהרן... לאחר שקראתי את ספרך, חשבתי לכתוב לך ולשאול אם תוכל לשלוח לנו ספרות בשפה הפרסית עבור אשתי. אני בטוח שאם היא תקרא על מזון טבעי והשפעתו על האורגניזם האנושי, היא לא תעז להאכיל את הילד שלנו (אנחנו מצפים לתינוק) ביסודות מתים!

אני רוצה לתת לך כמה פרטים על הפעילות שלי באיסטנבול לפני כמה שנים. הייתי המזכיר הכללי של 'החברה הצמחונית-היגינית הטורקית' והייתי אחד החברים הפעילים ביותר בתנועה. שם ראו הארגונים הרפואיים והתעשייה הכימית סכנה בתנועת הצמחונות שלנו לרעלים שלהם, וכיהודי הייתי הנקודה הכי חלשה שקל להם להרוס. הֵם

גרם לא מעט נזק לאדם שלי ונאלצתי לעזוב לנצח את הארץ בה נולדתי, שבה למדתי ואת האנשים שלה אהבתי. אבל הייתי חייב לבוא לישראל. למרבה המזל, כאן אנו יכולים לדבר ולכתוב בחופשיות על צמחונות וחיים טבעיים. יש יותר מ-02 רופאים נטורופתיים ויש לנו גם כפר צמחונים אמירים ליד העיר שאט"ד בהרי הגליל!

לפני שבוע ביקרתי במקום הזה בפעם השנייה, הרגשתי מאושר ורציתי להישאר ולגור שם. אבל קודם כל אני חייב לשכנע את אשתי. בבקשה, אני מבקש ממך לשלוח לי ספרות בפרסית על הנושא.

היה תענוג להסתכל על התמונה של ANAHIT, כל כך מקסימה ו
בָּרִיא. אפשר להרגיש את בריאותה רק על ידי התבוננות בתמונה שלה.

12בנובמבר, 1966:

היה תענוג אמיתי לקבל את החוברת המעניינת מאוד שלך -Raw
אוכל" בגרסתו הפרסית. אני אסיר תודה לך ומקווה שאשתי תבין טוב יותר את הנושא. אני גם מקווה שהילד שלי יהיה פטור מפגיעה במזון מבושל ולא טבעי!...למרות עבודתי בארגון הרפואי אני דואג לאנשים שרוצים לשמור על אורח חיים היגייני. כשהייתי בטורקיה טיפלתי במטופלים שלי כשיננית טבעית. עכשיו בישראל יש לי קודם להתפרנס, אז אני צריך לעבוד בארגון הרפואי.

במוקדם או במאוחר אצטרך לעבוד בתחום ללא סמים בלבד. אבל ללא אתר בריאות זה לא יהיה מספק מספיק, אז יחד עם כמה רופאים נטורופתיים אנחנו מחפשים אנשים שמוכנים לעזור לנו! אני מקווה שבעתיד הקרוב אספר לך יותר על זה.

ד"ר ג'וזף ראסון, רח' ארלוזורוב 170/2 קרית-מלאכי, ישראל

***

בולדווין פארק, קליפורניה, 14באפריל, 1966.

חבר יקר:

שמחתי לראות את המאמר שלך על Raw-Eatingב'כתב הר ציון' של ירושלים, ישראל. העורך הוא אח שלי. אני שמח שסיפרת על הספר שלך בעיתון שלו. אני מאוד מתעניין בספרות נוספת על אוכל גולמי, אז אני שולח את ההזמנה שלי, הראשונה שלי, מכיוון שאני מתכוון להפיץ את האמת הנחוצה הזו.

20ביוני .1966

קיבלתי את הספרים היקרים שלך. הם בדיוק מה שאני צריך... אני מעריך הספרים מאוד, ומקווה שאנשים רבים במדינות שונות ימצאו אותם כי התמזל מזלי לעשות זאת...

13בנובמבר .1966אני שמח שעכשיו אני יכול להזמין עוד כמה מהספרים שלך, 'Raw-Eating'. הם מה שאנשים צריכים. רציתי לשלוח את ההזמנה הזו הרבה יותר מוקדם, אבל חיכיתי עד שאוכל לחסוך את הכסף. אני חושב שבפעם הבאה אוכל להזמין מוקדם יותר, כי יש לי כמה דברים שטופלו... אני גר לבד, אהיה בן 89 ב-5 בפברואר 1967, אז אני לא יכול לצאת עם הספרים ולמכור אותם בתור אדם צעיר יכול. אני כותב את שמי וכתובתי בספרים ומשאיל אותם למי שיקרא אותם. אני רוצה שהספרים יזוזו כדי שלא אוכל לתת אותם לשכב בבית של מישהו... ניסיתי לפעול לפי שיטת האוכל הטבעי כפי שהכרתי כמעט במשך כל הזמן

בשנתיים האחרונות. עבדתי בגינה שלי כל היום הזה, ואני לא עייף...

ORAF. CARPENTER, קליפורניה, ארה"ב

***

אלברטה, 9באפריל", .1966

אדון נכבד,

אני קורא של 'כתב הר ציון', ומתעניין במאמר 'ערך של רו פוד'. אני בן 75 צעיר, ובאופן טבעי הייתי רוצה ליהנות מהאיכויות של דיאטת raw food. ההייתי ספורטאי בימים מוקדמים יותר -אבל מסור לדיאטות המזון המבושל.

הבעיה היא להשיג את הסוג הנכון של ירקות ופירות -ללא הזרקות מינרלים, כאן בקנדה.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, קנדה.

***

סוונסי, 1במרץ, 1964.

מר אטרהוב היקר,

בתחילת ינואר, תוך כדי צפייה בתוכנית 'TONIGHT' מכשיר הטלוויזיה שלי, התחשמלתי מהצפייה בספר שלך, ומשמע כמה קטעים מוקראים ממנו. הייתי מאוד להוט לקבל עותק של הספר שלך. אז כתבתי BBC-לאת הפרטים הדרושים של מוציא לאור וכו'. למרבה הצער, הודיעו לי, בסופו של דבר, שאי אפשר להשיג את זה במדינה הזו. עם זאת, הם שלחו לי את הכתובת היחידה שהייתה להם, אז החלטתי לכתוב לך ולו רק כדי להודות לך ולאחל לך הצלחה בהפצת המסר שלך. אני כן מסכים, בלהט, שהתמכרות לאוכל היא המזיקה מכל הרעות. איזה עולם שונה זה יכול להיות, אם האנושות תשנה את מנהגי האכילה שלה כפי שדוחקים בספר שלך. הדוגמה שלך היא המאמץ הגבוה ביותר למען טובת האדם בעולם כיום. שלום לך -הנביא העליון של העידן הזה...

29באפריל .1964איזה יום שמח היה ביום רביעי שעבר כשהספר והמכתב שלך הגיעו. זה ספג, ולפעמים הבהיל אותי. מעל הכל, זה האיר אותי ונתן לי השראה מחדש. מאז שהייתי ילד, כששיננתי כמה ציטוטים בבית הספר של יום ראשון, חיפשתי את האמת. ('וידעתם את האמת, והאמת תשחרר אתכם'). המסע הוביל אותי דרך כנסיות שונות, לרציונליזם, אחר כך לצמחונות עם רפורמת מזון ורפואת טבע, ובסופו של דבר לתיאוסופיה עם ההסבר המקובל (מבחינתי) היחיד לבעיות החיים -קארמה וגלגול נשמות. איזה מסע ארוך זה היה. והנה, סוף סוף, בהסתכלות על הספר שלך, אני מרגיש 'זהו זה'. תודה לך על המתנה הנפלאה כל כך, ואצור גם את מכתבך...

3בפברואר .1966הייתה שמחה גדולה לשמוע ממך שוב, וכן למד מהעלון שלך על ההצלחות הרבות שהושגו על ידי מי שעוקב אחר הדוגמה שלך... יעניין אותך לדעת על הנכד שלי. הוא עבר התמוטטות עצבים ב-4691, והיה בבית חולים לחולי נפש לתקופה קצרה. זמן קצר אחרי שהוא יצא, הצלחתי לשלוח לו עותק של הספר שלך... הוא לקח את Raw-Eatingכמו ברווז למים, והחלים נפלא. זה שינה את כל השקפתו ואישיותו, וכעת הוא מתקדם בלימודיו. הוא סטודנט לאמנות באוניברסיטת מנצ'סטר.

גברת ג'נה הארי, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, אנגליה.

***

Southsea, 20בפברואר, .1964

אדון נכבד,

אשמח אם תיתן לי פרטים כיצד להשיג הספר בשם 'אכילה RAW-EATING' מאת ATERHOV. תאגיד השידור הבריטי בלונדון נתן לי את הכתובת שלך מכיוון שהם הודיעו לי שלא ניתן להשיג את הספר בבריטניה. אשמח מאוד לקבל עותק.

19במרץ, .1964תודה רבה על ספרך על אכילת גלם' שקיבלתי ביום חמישי האחרון, ה-21 במרץ. תוכן ספרך אכן היה עבורי גילוי, הספר הנפלא ביותר שקראתי בחיי על צרכיו ודרישותיו של האדם. חשבתי גם כמה כנה ומחמם את הלב היה נושא הספר לכל אורכו. אני מעריך את משך הלימוד והזמן שבטח הושקע במאמץ של תכנון והכנת הספר. זה ביטוי גרוע מאוד של איך אני באמת מרגיש לגבי זה ואני אעשה כמיטב יכולתי כדי לגרום לאנשים אחרים להתעניין, אבל זו לא תהיה משימה קלה לדעת מה הם אנשים ועד כמה הם מסרבים לשנות את ההרגלים שלהם, במיוחד אכילה יחידות. למרות זאת, אנסה בכל כוחי לשכנע אותם ולגרום להם לשלוח את הספר שלך... אם אתה מעוניין, אעדכן אותך מדי פעם איך הדברים מתנהלים...

גברת VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, אנגליה.

***

סנטה רוזה, 27בנובמבר .1964

אדון נכבד,

היה לי העונג לקרוא את הספר שלך, 'אכילה גולמית', והייתי רוצה מאוד שיהיה לי ספר משלי. לאחר שדיברנו על זה עם שניים מחבריי, גם הם מעוניינים לקבל אחד, אז אני מצרף הזמנה כספית בסך $4.50לשלושה ספרים... אני הכי משתוקק לקבל את הספרים האלה... אני 100אחוז 'רו פוד'ר', ומפיץ את הבשורה הטובה בקרב המתעניינים. מזון גולמי הציל את חיי.

21בינואר, :1965

עם קבלת 15עותקים של 'Raw-Eating'בצירוף חשבונית המבקשת את הסכום של $10.00, אני מצרפת שטר בנק... בתוספת $10.00נוספים עבור 15 עותקים נוספים של 'Raw-Eating." אני באמת מעריך את ההזדמנות לעזור לאנשים להבין את ההכרח של אכילת מזון נא, באמצעות העבודה הנהדרת הזו שלך. תודה לך.

2בפברואר :1965

עותק של מגזין 'תנו לחיות' הוא שלך כדי לקרוא את זה של מרטיןריינקה מאמר, 'הרפתקאות ב- .'Raw Foods

גיליון החודש נושא את מכתבי המספר כיצד בעלי ואני התחלנו לאכול 100 אחוז מזון נא. אנחנו הכי מתלהבים מזה ונמשיך לעזור למרטין לקדם את דרך האכילה הזו, ככל שנוכל.

הספר שלך, 'אכילה גולמית', פשוט נהדר. אני כל כך שמח להפיץ אותו בין אנשים שמחפשים את הידע הזה. נכון שהם מעטים מאוד כרגע, אבל אני מאמין שעם הזמן ההבנה תגיע לרבים. לעבוד בשקט עם מי שיקשיב זה מאוד מספק.

1965: 6במאי

קיבלתי את מכתבך המבקש את הגיליון האחורי של 'תנו לחיות' אבל אני צר לי שחנות מזון הבריאות מכרה את כל העותקים. אני שולח לך את גיליון מאי ואמשיך לשלוח את הגליונות הבאים אלא אם תרצה לעשות מנוי.

שלחתי עותק ממכתבך למרטין ריינקה לתיקון המאמר שלו בפברואר כפי שהוצע.

אהיה מעוניין לקבל עותק של הכרך השני שלך כשהוא יושלם. הייתה לי הצלחה טובה במכירת הכרך הראשון שלך וארצה לשמור חלק בהישג יד.

גברת הלן מ.בולבק, 818 Cherry St. Santa Rosa, ארה"ב

***

ונציה, קליפורניה, 29בספטמבר, 1964.

מר אטרהוב היקר,

תודה רבה על שני עותקים של ספרך `אוכל-גולמי' נהניתי מאוד לקרוא אותו.

הפסקתי לאכול אוכל מבושל לפני חמישה חודשים. אני בן 31 ומרגיש טוב מאוד. כל יומיים אני רץ 2-5 קילומטרים על החוף, שוחה, מטייל בהרים. לפני שלושה שבועות טיילתי במעלה הר וויתני ביום אחד. הנסיעה הלוך ושוב היא 26 מיילים וההר עצמו בגובה של למעלה מ-005,41 רגל. הדופק שלי הוא 58-60. אני אומר לכם את כל זה כדי שתדעו שאוכל לא מבושל הוא התשובה לכל הסבל של האנושות.

יכול להיות שאני מאוד מעוניין למכור את הספר שלך בארצות הברית (ואולי בקנדה). אנא הודע לי כמה אתה מבקש עבור 500 או 1,000 עותקים...

1966: 6בפברואר

אשתי ואני עכשיו כמעט שנתיים על 100אחוז מזון גולמי
דיאטה עם התוצאות הטובות ביותר. מצורף אני שולח לך מאמר, שנכתב על ידי
שירלי, אשתי, והודפס במגזין 'LET'S LIVE', יולי 1965. אנו מתירים לך להשתמש
במאמר זה ובתמונות המצורפות.
אחת התמונות היא של חבר מאוד יקר שלנו שהוא טבעוני גולמי. הוא נאבק
באריות (אפריקאים) ביד חשופה, ולאריות האלה יש את כל השיניים והציפורניים
שלהם. מיקי סולומון קוראים לו.

מעולם לא הרגשנו כל כך טוב בחיינו מאז שאנו אוכלים את האוכל שלנו
נא. הספר שלך הוא הספר הטוב ביותר שיש לנו על מזון גולמי, ואנחנו קוראים
את הספר שלך לעתים קרובות. אנו רוצים להפיץ את האמת על רו פוד... אנו
חושבים שהספר הנפלא שלך צריך להיות זמין להרבה אנשים.
מצורפת הזמנה כספית בסך ...$20.00

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. ונציה, קליפורניה
ארה"ב.

***

קולומביה, ס.סי. 7בינואר 1965:

נהניתי מאוד ממאמר על החוברת שלך 'RAW-EATING' במגזין - Live
Let's דצמבר 1964. כתבתי לסופר, מרטין ג'יי.
פריץ, והוא יעץ לי לכתוב למגזין הצמחוני הבריטי והם בתורם נתנו לי את
הכתובת שלך...

גברת. אירנה גולמון, ארה"ב א

***

קטע ממכתב שכתב ג'נטלמן בעבאדן, לאחר קריאת הספר הפרסי
שלי:

עבאדן, 25ביולי, 1965:

מר אטרהוב היקר,

החוברת הקטנה שלך הביאה לשינוי גדול בהשקפה הנפשית שלי, כך
שאני כבר רואה את עצמי כאוכל גולמי. אני לא יודע

איך להודות לך. אין זה מוגזם לומר שאני חייב לך את חיי.
אתה ישוע של זמננו, נותן חיים לחולים ולמחצה, ואיזה חיים מתוקים בזה!... זה נראה לי לא ייאמן שאפשר לקרוא את ספרך ולא לשנות את אורח חייו.

SADARAT, עבאדן, פרס.

***

לאחר פרסום הכרך הגדול שלי בארמנית, גולמי-
אכילה צברה קהל עוקבים ניכר בארמניה.

ירוואן, 24 במרץ, 1961.

מר הובנסיאן היקר,

הספרייה המרכזית של האקדמיה למדעים של ארמניה קיבלה בתודה את הכרך הראשון של עבודתך בשם Raw-Eating. על מנת לספק את הדרישות של קוראינו הרבים לעבודתך בשם "אכילה גולמית", אנא שלח לנו חמישה עותקים של הכרך הראשון, לאור העובדה ששני העותקים שכבר נשלחו נמצאים תמיד במחזור ונגרמים עיכובים ניכרים עונה על הדרישות של הרבה מאוד קוראים".

H.MECHERIAN, מנהל מדור האקדמיה למדעים של ארמניה,
השלמה.

***

ירוואן, 20 בנובמבר, 1961.

מר הובנסיאן היקר,

קיבלנו עשרה עותקים של הכרך הראשון של עבודתך בשם `אוכל גולמי',
שהוגש לספרייתנו, ועליו אנו מביעים תודתנו הכנה.

ירוואן, 16 ביוני, 1965:

מנהלת הספרייה הממלכתית של ארמניה מבקשת להביע את תודתם הכנה על שישה עותקים של ספרך שכותרתו 'בנתיבי האכילה הגולמית', שהגשת לספרייה.

מספר האנשים המעוניינים באכילה גולמית גדל בהדרגה ורבים מהם רוצים לקבל את הספרים שלך. האם תוכל לתת לנו עוד כמה עותקים של הפרסומים שלך?

משרד התרבות, ארמניה,

AM MIASNIKIANמדינת ספריית הרפובליקה,

ארזי טירביאן, מנהל.

***

לאחר מכן שלחתי לעתים קרובות עשרים עד שלושים עותקים של הספרים שלי לספרייה זו, מבלי לצפות לתמורה או תמורה.
לצערי בגלל הבעיות והמגבלות שמטילה ברית המועצות על אנשים (דיקטטורה נגד מסחר פרטי) אני עונה על כל הבקשות לספרים שהתקבלו מברית המועצות לגמרי בחינם, ללא קשר לשאלה אם בקשות כאלה מגיעות ממוסדות ציבוריים או מאנשים פרטיים.

קטעים ממכתב שכתב ה-tnenimE (משורר ארמני), הובאנס שירז:

ירוואן, 4בינואר, .1962

טר הובנסיאן היקר,

רק במקרה נתקלתי בספרך הראוי להערצה בשם 'אכילה גולמית'. אתה נועד להפוך למושיע הגדול של כל האנושות החצי-שכלית הזו. התגלית שלך, אכילה גולמית, גדולה כמו זו של דרווין הגדול; אכן, זה גדול והומניטרי יותר, לא, אני צריך לומר יותר פילנתרופי, מכל התגליות הגדולות של המאות הקודמות. אבל, אבוי, יש סלע בלתי מנוצח שעומד מולך. אילו רק התינוק העיוור הזה, מה שנקרא האנושות הזו, שהולכת שולל במשך אלפי שנים, היה צריך

להתעשת, לנטוש את האש וללכת אחריך בדרך הנבונה שפתחת, שם ייעלמו מעשי האלימות מתוך האיש. אבל האנושות, עם כל ההמון הזה של גזעים ושבטים, עדיין נאחזת במהירות באש, כמו שהאזוב נצמד לסלע. היא לא נוטשת את האוכל המבושל המביא את המוות שלה, ולא תנטוש אותו עדיין... בכל זאת, אני מנשק את מצחתך הנוגה ושמחה למחשבה שנולדת ארמני. אתה באמת בן אלמוות..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

כבר מילדותו כותב המכתב הבא, צעיר סטודנט, סבל ממחלות רבות, כולל חצבת, קדחת ארגמנית, חזרת (פרוטידים), מלריה, אנגינה, הצטננות וקטרגים שונים, כאבי אוזניים, כאבי שיניים, עצירות, שלשולים, טחורים, דלקת התוספתן ודלקת כרונית של כיס המרה (דלקת כיס המרה) . היום האכילה הגולמית שחררה אותו מכל אותם ייסורים, עליהם הוא מביע את תודתו בשורות הבאות:

ירוואן, 5בפברואר, .1964

מורי היקר, חסר לי מילים להביע את תחושת הכרת התודה וההערצה שאני משעשע כלפיך כבר חודשים, כי כל המילים נראות בלתי מספקות עד כדי גיחוך.

בצעד קסם בודד הגעת לסיים את הסיוט שרדף את חיי, בדיוק כפי שללא ספק תעשה את אותו הדבר גם עבור אנשים אחרים, עד שעצם הגורם לסיוט הזה יוכחד -בזכותך.

באת להפיג את העיוורון הפקווח הזה, את החירשות החד-אוזניים ואת הטירוף הלא מודע הזה שבו הייתי שקוע, כמו כולם.

באת עם מנורת קסם כדי להציג נגד קמרון השמים המראה הזה שהיה באמת שלי ושעד אז יכולתי רק לחלום ולהשערות.

אני משתחווה לפני דמותך הבוהקת ומברך אותך כאדם אליו
שאני חייב יותר ממה שאי פעם הייתי חייב לאף אחד אחר.

אני משתחווה לפני דמותך הזוהרת ומברך אותך כגיבור ששמו נמצא היום ללא הרף על שפתיהם של מי שהציל, אבל מחר זה יהיה על שפתי כולם.

אני משתחווה לפני דמותך הזוהרת ומברך אותך כצלב למען ציוויליזציה אמיתית, מדע אמיתי, קידמה אמיתית, וכלוחם למען עתיד מזהיר, מתורבת, מדעי.

ארמן ושטוני, פרספקטיבה לנין ,20ארוואן, ארמניה.

***

ירוואן, 29במרץ, .1964

הובנסיאן היקר,

רק כמה שורות כדי ליידע אותך שלאכילה גולמית היה מגויס נוסף, שהסיבה שלו לאימוץ צורת התזונה החדשה אינה מבוססת על שום תחושת ייאוש שנגרמה ממחלה כזו או אחרת, אלא על האידיאלים בהשראת מחשבותיך הגדולות. .

אני חייב להודות שיש מספר מכשולים בדרכי, כי אבי הוא ביולוג, בעוד שאחי הוא רופא, ובמשפחתי אני היחיד שניזון מתזונה שונה (רגילה). כעת חלפו תשעה חודשים שעברתי לשיטת התזונה החדשה ואני נהנית מבריאות מצוינת. נדמה לי שמכתבים כגון זה, המגיעים אליכם מכל קצוות תבל, יתרבו בהתקדמות גיאומטרית ושלא יהיה לכם פנאי לקרוא את שורות התודה המופנות אליכם. התגלית שלך תיכנס להיסטוריה.

***

18ביוני, .1965

אני כותב מלנינגרד. אני ממשיך את לימודיי בקונסרבטוריון כאן. בהיותי איתך תמיד, אני שולח לך את איחולי הטוב ביותר, בטוח באמונה שהזמן לצידך. הבדיקות הרפואיות שערך לי אחי תמיד נותנות תוצאות משביעות רצון. אני מרגיש טוב מאוד, בעוד המשקל שלי ממשיך לעלות לאט אבל בטוח.

H. SVATCHIAN.

***

ירוואן, 6בינואר, 1965.

מר הובנסיאן היקר,

זה חצי שנה שאני מתאמן באכילה גולמית. לאחר
ידיעה מלאה על קבלת הפנים הנפלאה שזכתה לספרך בכל חלקי העולם, איני רוצה להיכנס לפרטים ולחזור על ההספדים הרגילים. אין ספק שהתפיסה של אכילה גולמית היא הניצחון הגדול ביותר שהשיג המוח האנושי במהלך כל מהלך הציוויליזציה.

אני לא רוצה לכתוב על החוויות האישיות שלי, כי,
לאחר שקראתי את התמציות שצוטטו על ידך ממכתבי הוקרה שונים, אני מבין שהתגובות שלי תואמות במלואן את התגובות שחוו צרכנים אחרים של מוצרי מזון טבעיים.

יש משמעות מיוחדת לשינויים הפסיכולוגיים שמיד לאחר מכן, אם אכן אינם קודמים, לתגובות הפיזיולוגיות.

הרשה לי להודות לך על המתנה הייחודית שהענקת לבני האדם.

ולדימיר חצ'טוריאן, רח' אבוביאן 38. ארוואן.

***

הודעת חג המולד מאת גברת צעירה במוסקבה:

מוסקבה, 20בדצמבר, .1964

מר אטרהוב היקר,

בשמחה אני שולח לכם את ברכות העונה, בצירוף תודות אישיות ואיחולים על הניצחון בעבודתכם הגדולה וההומניטרית.

העוקבת שלך, שהחלימה ממחלת הלב הארוכה והקשה שלה.

לאחר מכן, במכתב בן עשרה עמודים היא מוסרת את הסיפור המלא שלה מחלה והחלמה, אשר להלן תקציר:

31במרץ, :1965

עברתי לאכילה גולמית בנובמבר .1963מאז
מעולם לא היה רגע של ספק. באותם ימים כבר הייתה לי היסטוריה של מחלת לב שנמתחת על פני תקופה של תשע שנים.

אבל תן לי להתחיל מההתחלה. כשהייתי בן שמונה או תשע
זקן היה לי התקף של שיגרון. לאחר מכן כעשר פעמים בשנה נהגתי לחלות בדלקת גרון, שפעת והצטננות מכל סוג, שנמשכו בדרך כלל שישה עד עשרה ימים. בהדרגה התפתחה דלקת שקדים כרונית. בגיל ארבע עשרה רופאים גילו נגע במסתם המיטרלי בלבי ומאוחר יותר הם מצאו דלקת לב שגרונית. בחמש עשרה הוציאו לי את השקדים. סבלתי ללא הרף מכאבי לב ממושכים, דלקת עצבים, חולשה ונדודי שינה. השינה הקצרה שבאה בעקבות שעות של ייסורים הייתה מלווה בסיוטים מפחידים. כשהתעוררתי בלילה, פחדתי מהחושך. בסך הכל, הייתי מבלה שלושה או ארבעה חודשים בשנה במיטה. בקושי ניכר טיפסתי גרם מדרגות בודד; תמיד נמנעו ממני הליכות, תרגילים גופניים, שחייה, נסיעות, קריאה ועוד הרבה הנאות ובילויים.

תמיד הייתי תחת השגחת רופאים. הם נהגו 'לרפא' אותי על ידי אמצעים של פירמידון, אספירין, אנטיביוטיקה, משככי כאבים, מרחיבי כלי דם, תרופות ספורות ותרופות דומות אחרות. האורגניזם שלי המשיך להפגין ב

באופן מפתיע נגד האמצעים הללו ומצבי החמיר בהדרגה. בהיותי משוכנע בחוסר היעילות של תרופות כאלה, ויתרתי לבסוף על כולן.

אנא סלח לי על כך שמעסיק את תשומת לבך בדקה כזו פרטים. נראה לי שהם יעניינו אותך, במיוחד שהשינוי התרחש בצורה מעוררת השתאות. ויתרתי על ארוחות מבושלות ללא כל קושי. הזנה גולמית עוררה בי תחושה נעימה של טיהור פנימי וקלילות. כמעט בן לילה הלב שלי הפסיק להדאיג אותי. בעוד שבעבר נהגתי להרגיש כאבים באזור הלב לא רק פעם בשבוע, אלא כמעט כל יום וזה במשך שעות על גבי שעות, בשנה הראשונה לאכילה גולמית לא הלכתי למיטתי ליום אחד. , והכאבים בלבי הוגבלו משש לשמונה כאבים רגעיים של חוסר משמעות.

כבר שנה וחצי שאין לי התקף אחד של שפעת או הצטננות. כבר בחודשים הראשונים כאבי הראש שלי נעלמו לחלוטין. אבל הנס הגדול ביותר עבורי היה העובדה שהתחלתי להירדם תוך דקות ספורות לאחר פרישתי למיטה. כושר העבודה שלי גדל; התפוגגות הקודמת, המתח העצבים והעצבנות שלי נעלמו.

בסתיו עשיתי מסע לארמניה ועבדתי ב'naradanetaM' (מאגר כתבי היד). איזו שמחה הייתה ללכת עשרים וחמישה עד שלושים קילומטרים ביום בהרים ואז לחזור הביתה במוכנות מלאה לחזור על הביצוע בבת אחת. הפכתי לבנאדם חופשי, שהטבע הכניס אותו לחיקה סוף סוף. זהו אכן אושר גדול, שעליו שוב ברצוני להביע את תודתי הכנה.

מוסקבה, 16באוגוסט, .1965הבריאות שלי ממשיכה לתת לי כל מה שביעות רצון, במיוחד מכיוון שהאורגניזם שלי סבל מנסיונות קשים למדי של מאמץ נפשי ועצבי (יתר לחץ דם), כמו גם עייפות פיזית ניכרת במהלך מסעות הרים.

בקרוב אסיים את השנה השנייה של האכילה הגולמית שלי. אני לעולם לא יכול לחשוב על נסיגה מאכילת גולמית יותר. השאלות שהעליתי אליך הן אך ורק להארה ואסור ליצור פנימה

אתה הכי פחות ספק לגבי העתיד שלי. מעל הכל, מבחינתי ההיבטים הפיזיים של השאלה פחות חשובים מהבסיסים הרוחניים, שתמיד היו איתנים ובלתי ניתנים לערעור.

אולגה קרנסקאיה, רחוב פרונזה 3מוסקבה.

***

מכיוון שלא ניתן להשיג את ספרי בקלות בברית המועצות, אוכלי גלם משוכנעים שם מתרגמים סיכומים של הפרסומים שלי לרוסית ומפיצים עותקים משוכפלים שלהם בין חבריהם.
לאחר מכן אנשים רבים מעתיקים את הסיכומים הללו זה מזה. להלן חלק ממכתב ארוך שנכתב על ידי גברת רוסייה מבוגרת המתגוררת במחוז מוסקבה:

חימקי, 25באפריל, .1965

אני לא יכול לבטא או, ליתר דיוק, אני לא מצליח למצוא את המילים המתאימות כדי להביע את תודתי ללא גבול אליך. אין פרס בעולם הזה ראוי מספיק כדי לגמול את עמלתך הקדושה להצלת הגוף והנשמה של האנושות, ה'אכילה הגולמית' שלך. אני משתחווה לפניך ולא רק בפניך, אלא גם בפני האדם שהביא לי את המתכון היקר הזה לבריאות, הכולל מספר קטעים שחולצו מספרך. באופן אישי לא התמזל מזלי לראות את הספר שלך. חבר שלי -מורה לשעבר -

העתקה אותם לא מהספר שלך ישירות, אלא ממחברת של חברה שלה -גם היא מורה לשעבר, והגברת הזו היא שכותבת לך עכשיו שורות אלה, כי הראייה שלי ירודה. אני יכול לראות רק בעין אחת וזה בעזרת זכוכית מגדלת, אחרת הייתי צריך להודות לך הרבה קודם.

התחלתי את התרגול שלי ב-51 בפברואר ומאז לא צרכתי אוכל מבושל, אפילו לא לחם... אהיה בן תשעים ב-51 באוגוסט .1966אני נמרץ יותר מכל חברי, ועל עובדה זו מעיד גם אחרים.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 באוגוסט, 1965.

מר הובנסיאן היקר,

דודתי ובעלה, שניהם רופאים בירוואן, דניאלאן בשמם, כותבים לי שהפיקו תועלת רבה מהמלצותיכם וקוראים לי בחום לאמץ את שיטת התזונה והריפוי שלכם. לפיכך, בתורי ברצוני לשאול אם תוכל לשלוח לי עותק של עבודתך שכותרתה 'אכילה גולמית', ועליה אני מודה לך מראש.

אני גינקולוג מאיסטנבול. בשנתיים האחרונות יש לי עבד בבית חולים בסונדסוואל, שבדיה. בעניין רב ובגאווה אקרא את ספרך ואת הוראותיך, שאנשים רבים כבר הרוויחו מהם כל כך הרבה."

ד"ר Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

מוסקבה, 19 בנובמבר 1966.

מר אטרהוב היקר,

אני מרוצה באופן מפתיע מהבהירות והפשטות של מחשבותיך. האם באמת אפשר להסביר תגלית כה גדולה בצורה כל כך פשוטה? 'אוי בן אדם! הטבע יצר והזין אותך ואת התאים שלך במזון נא. כל עוד אינכם מכירים היטב את המבנה והפעילות התפקודית של אותם תאים, אל תפריעו לעבודתם באמצעות חומרים רעילים לא טבעיים.

אשתי ואני שנינו סטודנטים לתואר שני. אני פיזיקאי והיא רופאה.

אנו מתעניינים מאוד בעבודתך...

MICHEAL MINASIAN.

***

ג'רמוק, 6במרץ, 1966.

שלום לך, הו מדען של מדענים! שלום לך, הו מורה לאנושות!

אני עוזר רופא באתר הבריאות של ג'רמוק
אַרְמֶנִיָה. אני מתאמן באכילה גולמית מאז ה-4 בנובמבר 1965, לאחר שהספר שלך השתכנעתי. אני בטוח שאתרפא בשיטה שאתה מפיץ. מאז 1947 סבלתי משגרון, פוליארתריטיס והפרעות בעורקים הכליליים. מאז 1963 בריאותי התדרדרה עוד יותר, עקב דלקת חריפה של הכליות, ממנה הצלחתי להשיג הקלה חלקית בלבד על ידי אכילת אבטיחים.

מהיום השישי של אכילה גולמית הרגשתי כאבים עזים במפרקים, אך הם פסקו לאחר מכן...
במהלך אירוע התגובות לאכילה גולמית לא חוויתי את הנפיחות של המפרקים שליוותה בעבר כל התקף של דלקת פרקים. אני גם לא סבלתי מהפרוקסיזם של חום ונפטוף שנהגו להופיע בכל פעם שמצב הכליות שלי הוחמר. עכשיו אני נהנה משינה שקטה וקצב הדופק שלי ירד מ-021-041 ל-09-

100 פעימות לדקה (בתנאי מאמץ). נעלמו הכאבים הליליים בליבי, הקשקשים בראשי והזעה ברגלי. ירדתי כבר חמישה קילו במשקל והכאבים הראומטיים שלי נעלמו. אני מרגיש די טוב והכוח שלי הולך וגדל.

גם אשתי ובני בן השש מאמצים אכילה גולמית. אני אגדל את בני השלישי - עכשיו בן חודש - כמו שגידלת את בתך אנאהיט.

מורתי היקר, עבדתי כעוזר לרופא
שמונה עשרה שנים וכעת בגיל שלושים ושבע אני עומד לסיים קורס התכתבות במכון הפדגוגי. עם זאת, בספרך מצאתי סוף סוף את התשובות למספר

בעיות שמייסרות אותי זמן רב -תשובות שלא הצלחתי למצוא בשום מקום אחר. "אחת הבעיות הללו היא מדוע תינוקות לא יכולים ללכת כמו צעירים של חיות אחרות מהיום הראשון ללידתם. אני משוכנע כעת שהסיבה לכך ולהרבה מאוד פגמים פיזיולוגיים אחרים בילדים היא לחפש במבושלים. מזון שנצרך על ידי הוריהם ואבותיהם.לדעתי לאחר שלושה או ארבעה דורות של אוכלי גולמי, כל הפגמים הללו יבוטלו.

ד"ר Vachagan Gasparian, Jermuk, ארמניה.

***

אחותי הבכורה גרה בירוואן. אני שולח לה באופן קבוע חבילות גדולות של ספרים, שאותם היא מציגה לאלה שחולים במחלה קשה או משוכנעים באוכלי גלם. הנה כמה קטעים ממכתביה הרבים:

"ארשאביר היקר שלי, אני יודע שהמכתב הזה יסב לך הנאה רבה. אכילת הגלם מתקדמת במהירות הן בירוואן והן במחוזות אחרים. לא עובר יום מבלי שמישהו מצלצל או מבקר אותי. הם באים לבקש עצות או לבקש ספרים. אני מציג את הספרים שלך לאלה שבאמת זקוקים להם. יש ביקוש בלתי מוגבל לספרים, שעוברים מיד ליד ומצטמצמים עד מהרה לרסיסים. אני מאוד מודאג מההרגל שלך לשלוח ספרים בחינם לכל המבקשים. איך אתה יכול לשאת בהוצאות מוחצות כאלה?

אתה לא יכול להבין כמה חולים נרפאים על ידי אכילה גולמית, שהם באמת אסירי תודה לך. האנשים כאן כולם הומניטריים כמוך.
ברגע שמישהו חוזר לבריאותו האבודה, הוא לוקח על עצמו את המשימה לרפא את קרוביו החולים וכך חמישה או שישה אחרים מחלימים מהפרעות חמורות.
לאחר מכן הם באים אלי ומספרים את חוויותיהם.
אנשים שלא יכלו לזוז מדרגה, מסוגלים כעת ללכת עשרות קילומטרים.

אחד מאותם חולים סבל מבצקת בידיים
ורגלים במשך עשרים שנה, ומשקלם לא פחות מ-511 קילוגרם.
לאחר אימוץ תזונה גולמית, הוא איבד 10קילוגרם ב-02 ימים. בנו אמר, 'אבי, שבעבר לא היה מסוגל להזיז את ידיו ורגליו, הולך עכשיו כמו ילד'. הם כל הזמן מברכים אותך ואת אנאהיט.
מטופל אחר סבל מדלקת של מיתרי הקול שלו, עם אובדן כמעט מוחלט של קולו. כעת הוא החלים לחלוטין את בריאותו לאחר דיאטה גולמית של חודש וחצי בלבד.
שוב, גבר צעיר בן 28סבל מהפרעות בכליות, מלווה בנזלת כללית בכל גופו. מצבו היה כה חמור שכל תקווה ננטשה עבורו, אך כעת הוא בריא למדי בזכות אכילה גולמית. יש כל כך הרבה מקרים דומים שדי בלתי אפשרי לכתוב על כולם. לפי ההערכות שלהם, בירוואן לבדה יש כיום 2,500אוכלי גולמי, שרבים מהם היו חולים זה מכבר במחלה קשה, אך כעת נהנים מבריאות מושלמת. אנשים נרפאים ממחלות לב, קונקרטים מלוחים, לחץ דם גבוה, כיבי קיבה, דלקות של הכליות, הכבד וכיס המרה, אבנית ועוד הרבה מאוד הפרעות חמורות.

הייתי מאוד חולה בעצמי. סבלתי מיתר לחץ דם עם צלצולים באוזניים והייתה לי דלקת בכבד. האף שלי דימם פעמיים-שלוש ביום, הרגשתי חולשה וישנתי רע. הלב שלי היה במצב כל כך רע, שכל לילה תהיתי אם אני צריך לראות שוב אור יום. אבל עכשיו אני ישן כל כך מהר שאני לא שומע את המשפחה יוצאת לעבודה בבוקר. ואכן, לפעמים הם חשים חרדה כשאני קם מאוחר מדי, וחושבים שאני חייב להיות חולה. הרזיתי די הרבה ולא משנה כמה אני הולך, אני לא מרגיש עייף -להפתעתם הגדולה של כולם.

אוכלי הגלם מטפחים יחסי ידידות זה עם זה. ערב אחד הוזמנתי לביתם של הקולוזיאנים. (מר קולוזיאן הוא צייר ותיק בירוואן. סיפור משפחתו אכן מעניין מאוד. הוא עצמו סבל מכיב קיבה כרוני, מלווה בשטפי דם. סירב לקבל תרופה ב

בבית החולים, הוא עבר לאכילה גולמית והחלים לחלוטין ממחלתו. לאשתו הייתה זיהום פטרייתי (בלסטומיקוזיס). לאחר ארבעה חודשים של אכילה גולמית, הציפורניים שלה החלו לגדול והשיעול שלה נעלם. בתם התחתנה, עברה את ההריון באכילה גולמית וילדה את ילדה ללא שמץ של דימום, כעת היא מגדלת את ילדה על תזונה גולמית.)

היו שלושים ושניים אוכלי גלם מלאים, בנוסף לשלהם משפחה בת ארבע נפשות. מילים לא מצליחות לתאר את קבלת הפנים שקיבלתי מהם. הם הכינו שולחן יפה ומפואר ביותר, עמוס בסלטים מעוררי תיאבון, חמישה או שישה סוגים של טארטים נאים טעימים במיוחד, אחד מהם קראו ,Anahit "פילאו" מיוחד של תירס הודי מעוטר בפירות יבשים שהושרו במים, וכל מיני פירות טריים ואגוזים. בסוף הביאו מנה מלוחה של מעורב חיטה, שיבולת שועל, אגוזי מלך, צימוקים.

כל האורחים היו רופאים, אמנים, מוזיקאים ומרצים. הֵם נשא מספר נאומים. לבסוף התברר שזה היה יום השנה השלושים לחתונתם של מר וגברת קולוזיאן.

מספר לא מבוטל של רופאים הפכו לאוכלי גלם. רופא צעיר ואשתו, שהייתה גם רופאה, באו לבקר אותי מאתר הבריאות בג'רמוק. הם אמרו לי שיש להם ארבעים עד חמישים חולים ביום, שכולם צריכים את הספרים שלך. הם הבטיחו לי שהביקוש לספרים שלך עשוי להגיע לאלפים. הרופא בספיטאק נשא הרצאה על כולרה, שבסופה דיבר על אכילה גולמית והמליץ לקהל שלו להשיג עותק של ספרך ולאחר קריאתו בעיון ליישם את המלצותיו.

רופא מכובד בן שישים וארבע הגיע אלי מקירובקן. הוא סיפר לי שהוא היה חולה קשה, אבל יחד עם אשתו הוא אימץ אכילה גולמית לפני יותר משנה וכתוצאה מכך הוא החלים לבריאותו. הוא גם סיפר לי שמנהל הקתדרה להיגיינה תזונתית במכון לרפואה בירוואן, ד"ר א.

*,Harootiunianנתן הרצאה בקירובקאן בנוכחות רופאים, חולים ובעיקר אוכלי גלם. בסוף ההרצאה,

שאלת אכילה גולמית עלתה לדיון. מספר אוכלי גולמי, ששכבו בבתי חולים במשך חודשים ארוכים ללא כל תוצאה וכעת נרפאו באכילה גולמית, דרשו לבחון את רישומי בית החולים שלהם ולערוך השוואות מתאימות למצבם הנוכחי. הם גם רצו לדעת מדוע ביקר הדובר ביקורת פומבית על אכילה גולמית מבלי לבחון את העובדות הרלוונטיות. אחד מאוכלי הגלם אפילו קם ושאל את הרופא הקירובקן אם הוא מזהה אותו. לאחר שקיבל תשובה שלילית, הוא המשיך: "אני החולה שאת המקרה שלו התייחסת כחסר תקווה למדי וששחררת אותו מבית החולים שלך כדי למות בבית. והיום, בזכות אכילה גולמית, אני במצב בריאותי .״מלשומהרופא עמד המום".

סיראנוש בבחניאן, פושקיני ,33ארוואן.

*האיש הזה (Harootiunian)הכניס בעבר מאמר ב-a עיתון בשם "קומוניסט"!! פורסם .Yerevan (1964, No-ב
(17I,שבה מבלי להכחיש לחלוטין את היתרונות של אכילה גולמית! הוא הגביל את השימוש בו למקרים מוגבלים של מחלות מסוימות בלבד, ובמקביל הספיד את חלבוני החיות המזיקים והוויטמינים המלאכותיים. לבסוף, הוא הזהיר את קוראיו לא להאכיל ממזון טבעי ללא ייעוץ של רופא. לקביעות הללו כבר נתתי תשובה מוחצת בעבודתי הארמנית שכותרתה "בנתיבי אכילת הגלם".

***

הגברת הזו היא חמותה של הזמרת הארמנית המפורסמת (אופליה המברדזומיאן), גברת אינטליגנטית מאוד שכתבה לי שלושה עשר מכתבים עד כה, אזכיר כמה מהם כדלקמן:

20בנובמבר, :1966

מר הובנסיאן היקר,

"לפני כמעט חודשיים קראתי את ספר האכילה הגולמית שלך, שהושאל לי ליום אחד בלבד, בהתרגשות, התלהבות וטעם, מילה במילה, שהעט לא מסוגל ולא מסוגל לתאר. בעבר, הייתי עיוור

ממהר אל המוות, עם סימן של גוף מזויף מוצמד לפניי במשך שנים רבות. אבל זה נעלם מוקדם בזמן האכילה הגולמית.

עוד לא סיימתי לקרוא את ספרך המופתי, כששלחתי את כל בקבוקי האוכל המבושלים והתרופות והקפסולות שמעולם לא הופרדו ממני לפח האשפה. זה היה יום ההולדת ה-16 שלי כשקיבלתי ממך את המתנה הזו והחלטתי להיות טבעוני נא. לעולם לא אשכח את היום הזה; אתה יכול לנחש היטב אילו שינויים התרחשו בגוף ההרוס שלי. בשנים האחרונות, בלחץ של מחלות שונות, היו לי חיים בעייתיים. במיוחד מחלת הקווטר החונקת והסכיאטה הבלתי נסבלת גנבו לי שינה. לאחר שהשתחררתי מאחיזתן האכזרית של מחלות, הפכתי לאדם פעיל, חזק וחסון והתרוצצתי כמו צבי כל היום. אני לא מוצא מילים להביע את תודתי; הו גאון הגאונים, ידידי היקר...

אנא קבלו את ברכתה של חברה רחוקה שגאה באחרונה השם זהה לשלך (טר הובנסיאן). עכשיו אני לא יכול לסבול איך אנשים מכניסים חומרים רעילים לגוף שלהם? אני סובל כשאני נזכר איך, כתוצאה מבורות, נהגתי להזמין את אהוביי לביתי ולתת להם דברים מבושלים במו ידי.

לפני האכילה הגולמית הלב שלי הודיע לי על שבץ מוחי, שלדעתי נחשב למוות נעים וקל, אבל עכשיו אני רוצה לחיות לקרוא במו עיני ולשמוע במו אוזני ששמו של אחי מופיע על לשונות של כל העולם. עבודתך חכמה, יש להפיל את האוכל המבושל, הניצחון יגיע, אליך.

2באוגוסט :1967

"עכשיו בריא ומשגשג לחלוטין, כמו בן אדם אמיתי, אני שולח אתה המכתב השלישי שלי. רגשות ליבי כה רבים, עד שאיני מסוגל לכתוב אותם על הנייר; אני חייב לך את בריאותי הנוכחית הו מושיע האנושות, הו אחי היקר, האם אוכל לקרוא לך אחי?

משלא קיבלתי ממך תשובה על שני מכתבי הקודמים, השאלתי מחברי את ספרך הגדול והעתקתי את כולו בשלוש מחברות עבות. כעת העותק הזה מחליף ידיים. מאוחר יותר גיליתי ששלחת ספרים ומכתבים, אבל הם לא הגיעו אליי.

כאן, מספר המאמינים בטבעונות גולמית גדל מיום ליום
יְוֹם; יש ביניהם גם רופאים. רובם באים אליי בשביל

כמה שאלות, אני מקדם מזון גולמי; אני מכין עוגות, חלבה, סלטים ודולמה גולמית ומראה אותם לאנשים, אני מדפיס את ההוראה שלהם ומחלק אותם בין אנשים, אני כותב את שמך על העוגות עם צימוקים; קניתי אחת מהעוגות האלה בשביל אחותך. היא בכתה, חיבקה אותי ואמרה: "מהיום אנחנו שתי אחיות. דלת הבית שלי תמיד פתוחה בפניך". היא נתנה לי את הכרך השני של ספרך.

לעתים קרובות אני פוגש את אחותך, קורא את המכתבים והמסמכים שלך, אני מסתכל התמונות, הסתכלתי בחמלה רבה בתמונות של שני ילדיכם שנבזבזו על ידי מזון "מחזק" ותרופות "יעילות"; הם הוקרבו, אך במקום זאת היום אלפי אנשים ניצלים ממוות בטוח ושולחים ברכות לזכרם. גאונים גדולים בעבר השאירו את מלאכתם לא גמורה עקב סוג זה של מאכלים ותרופות ונספו... ורק אתה גילית את הסוד הזה. תן ללשון אילמת שמעזה להכחיש את העובדות הללו.

עכשיו תן לי לדבר קצת על עצמי. אני חושב שזה יהיה מעניין כדי שתדע איך הייתי לפני שהתחלתי לאכול גולמי ואיך אני עכשיו. הייתי בן שבע עשרה כשהיו לי כאבים עזים בצד ימין של הגב. הרופאים לא הצליחו להבין את הסיבה ורק גרמו לי לאי נוחות עם תרופות ועיסויים. לאחר שש שנים, לבסוף נלקחתי לבית החולים גוסס. התברר שהכליה הימנית שלי מלאה באבנים ומוגלה. הפרופסור שניתח לי את הכליה היה אדם אינטלקטואלי שאם היה בחיים היה חותם בשתי ידיים על תגליותיך; הוא אמר לי שרופאים אכלו לך חצי מהכליה בגלל עיסויים וסמים מזיקים וצחקו. הוא הורה לי לשכוח לאכול בשר, ביצים, חמוצים, מים מינרליים ומאכלים מלוחים לנצח ולאכול יותר ירקות ופירות.

עקבתי אחר הסדר הזה במשך שנתיים-שלוש, כשהרגשתי טוב יותר, התחלתי לאכול הכל שוב. לאט לאט גבר התיאבון שלי ומשקל עלה מיום ליום; כמו אחרים, חשבתי שזה סימן לבריאות, אבל התברר שזה הפוך. תחילה התחיל כאב ראש חזק, אחר כך הרגליים שלי התנפחו, ובגיל ארבעים וארבע הוחלפו שיניים מלאכותיות בשיניים טבעיות. משקל גופי הגיע לשמונים ושניים קילו; קוצר נשימה, שיעול כרוני, דפיקות לב ובטן חמוצה הקיפו אותי. מאוחר יותר, הופיע זפק, אשר

הקיף את צווארי כמו ביצה קשה. הרופאים רצו לנתח, אבל אני סירבתי. לאחר מכן, סיאטיקה, טרשת עורקים, לחץ דם, טחורים, גאוט וכו' החלישו את כל הגוף שלי עד כדי כך שלא יכולתי ללכת.

החדר שלי היה כמו בית מרקחת של טבליות אספירין, פירמידן, ולוקרדין, מילוקרדין, אנלגין, בלואיד, קפודיאזיט ורעלים אחרים, שהיוו מחצית מהמזון שלי. התאכזבתי מהרופאים ובגלל שכולם אמרו שהתסמינים האלה קשורים לגיל, חשבתי שסוף חיי הגיע. נמאס לי מהעולם הזה ורק רציתי ששבץ פשוט יסיים את ההשפלות האלה. לא עלה בדעתי שנס עלול להופיע ולהציל אותי מהסיוט הזה. אבל זה מצטרף. עכשיו השטן של שבעה עשר קילו נעלם (כותבת המכתב שוכחת שגופה המקורי צבר שבעה עשר קילו של תאים טריים ובריאים במהלך תקופת האכילה הגולמית הזו, כלומר, השטן לא היה בן שבעה עשר קילו, אלא שלושים וארבעה קילו ואולי אפילו יותר) ואני צועד מקצה אחד של העיר לקצה השני של העיר עם משקל אמיתי של שישים וארבעה קילו ומטפס על 132 המדרגות של מפעל הקוניאק עם מזוודות כבדות אל הבת של אחותי שנמצאת שם במרפאה ובגלל עובדים והרופאים שם מכירים לגמרי את המצב הקודם שלי, הם מופתעים.

במיוחד כשלוקחים לי לחץ דם ורואים שלוש עשרה במקום תשע עשרה. זה יגרום להם לשנות את דעתם ולמעשה האמת מנצחת. אני מכין אוכל טבעוני גולמי טעים בבית שלי ולוקח אותם אליהם, הם אוכלים ואני אומר: "הובנסיאן שולח את הספרים שלו לכל העולם בחינם. אני גם מתייחס לאנשים ברו פוד, תאכל כמה שאתה רוצה". אני חי באושר הזה כבר עשרה חודשים...

אני רוצה לומר כמה מילים על הגמילה שלי. כאבי המחלות שלי היו כל כך עזים שלא הרגשתי את התגובות הראשונות של ניקוי רעלים, רק שככל שאכלתי יותר, לא יכולתי לקבל מספיק. הופיעה פריחה אדומה בצד שמאל של גופי, שגם היא כואבת, אך היא נפתרה במהרה. העור שלי התייבש בכמה מקומות, גירוד, קיבל קשקשים וזה השתפר; צבע השתן שלי היה לפעמים אדום בוהק ולפעמים לבן וסמיך, אבל עכשיו הוא צלול כמו מים. היו לי כמה כאבי ראש חזקים שהשתפרו מעצמם. מהיום הראשון של האוכל הנא שכחתי שיש רפואה בעולם הזה. אני לא מאמין לזה

השיער הלבן שלי האפיר עכשיו והוא מתאושש לצבעו המקורי."

מכתב מס' 7 - 12במאי 1971

"יש לי כל כך הרבה חדשות שאני לא יודע איפה להתחיל ואיפה לסיים.

יום אחד הלכתי לבית החולים לעבודה אדמיניסטרטיבית, ראיתי רופאה מחזיקה את הספר שלך בידה, אוספת סביבה עוד כמה רופאים. והסבירה בהתלהבות כיצד ניצל הגיסה ממחלת כליות חמורה על ידי טבעונות גולמית. אחר כך אמרה: "המכתב של חמותה של אופליה המברסומיאן נמצא גם בספר הזה." נראה שעשתה זאת. אני לא מכיר אותי. הסתכלתי על הספר וראיתי שזה צילום של אותו ספר שחתמתי עליו ונתתי לאנשים. מכיוון שהספר שלך נדיר מאוד, הוא יצולם כדי שיותר אנשים יוכלו להשתמש בו. כאשר זה הרופאה זיהתה אותי, היא ביקשה ממני ללכת לראות מטופל יום אחד. הלכתי ביום שקבענו.

החולה לשעבר בשם אוזוניאן, כעת בריא לחלוטין, ארגן מסיבה מפוארת; הוא וטרינר, אשתו רופאה, אחיו פרופסור באוניברסיטה, אשתו גם רופאה, כמה עיתונאים וכמה אוכלי גלם חדשים התאספו יחד. ד"ר אבאג'יאן מקירובקן, נכנס עם כמה חסידים חדשים שאוכלים גולמיים.

אוזוניאן כתב מכתב לכתובת הישנה שלך לפני שנה כשהוא היה חולה קשה, אבל אני חושב שזה לא הגיע אליך. המכתב הזה כל כך מעניין ובעל ערך שאני מעתיק אותו ושולח לך אותו. כפי שניתן לראות במכתב, הוא היה כל כך חולה לפני שנה עד שהתאכזבו ממנו, אך כעת הוא עושה את עבודתו בבריאות מלאה; מכתב אוזוני:

"אני לא יודע באיזו שפה להביע את ההפתעה והכבוד שלי אליך מי הוא הנדבן הגדול והמדען הגדול ביותר של הגיל הזה. למרות שכתוצאה ממחלת הכליות שלי, אני כל כך חלש שאני לא מסוגל לכתוב כמה מילים אפילו לקרוביי הקרובים, אבל אני כותב לך בשמחה רבה. אתה האדם היחיד בכל העולם שאני יכול לכתוב אליו, אבל אני לא יכול לא לכתוב. אחי הביא את הספר שלך והתעקש על כך קראתי אותו, ישבתי במיטה רק כדי לא להעליב אותו והתחלתי לקרוא בחוסר רצון את הספר שנקרע מרוב קריאה; אבל לא יכולתי לוותר על הספר הקסום הזה,

כי שפתו החדה והנלהבת, כמו גם מחשבותיך העמוקות והברזליות, הקסימו את כל הווייתי. המוות הטרגי של הילדים האלה הוא ששלח אותך למרתפים הנסתרים של האוקיינוס המדעי בחיפוש אחר האמת. עצב עמוק גרם לך להפוך לשמש הביולוגיה. על כך האנושות חבה לשני ילדיכם ושמותיהם תמיד יישארו בזיכרון העמים. לאחר קריאת ספרך, הלכתי מיד גולמי ובלי לחכות לתוצאה המרפאת, אני מביע את תודתי. כי הייתי בטוח באמיתות ההצהרות שלך; מכיוון שאני וטרינר ואני בקיא מאוד בביולוגיה, יכולתי להבין טוב יותר את גדולת דבריך. כל הרעיונות של המדע הביולוגי, שהיו נטועים עמוק במוח שלי במשך עשרות שנים, השתנו ביום אחד. אני בטוח שהעתיד ישתחווה בפני גדולתך, כי מעולם לא הוסתר תגלית גדולה. אני בן .40יש לי דלקת כליות כרונית, מצבי חמור מאוד. החנקן בדם שלי הוא 90-65והוא לא יורד.

שוכב במיטה, רק נושם בשבילך, אני בטוח שאהיה בסדר. אני אהיה חב לאמי על שילדת אותי וחוב לך על המשך חיי לנצח..."

עוד ידיעה מעניינת: אחד העיתונאים של המגזין "Science & Life"הגיע לירבאן ממוסקבה כדי לערוך מחקר על התפתחות יצורים חיים.

כמה רופאים ואוכלי גלם מנוסים התכנסו בביתו של כתב אוכל גולמי והוא כתב דו"ח. הוא חיפש אותי, וב-51 בנובמבר ,1971מכתב מספר 13(כתבתי מכתב מפורט לעורך העיתון "אוונגרד") כנראה השפיע, כי הודיעו לי בטלפון שמומחה למחלות מערכת העיכול. מערכת, פרופסור , Jivan Shmavonyan רצה לפגוש אותי ועוד כמה אוכלי גלם. מה יכולתי לעשות מלבד לערוך מסיבה [illegible]

לחם נא, ביסקוויטים, בסאק וגם ריבות גולמיות שונות מעלי פרחים, זרעי רימון, אפילו מאגוזי מלך ירוקים שאני מכינה כל שנה באביב, וגם בסלטים שונים, קישטתי

שלושה שולחנות גדולים עד כדי כך שקשה לומר. במשך זמן מה אף אחד לא העז לגעת בשלוש העוגות הגדולות שעליהן שמך זורח. לבסוף, חתכתי אותו ושיחקתי אותו. השולחן גנח ממשקל הפירות ומיץ הפירות!



אחותו של אטרהוב (סיראנוש באבאחאניאן) נראית באמצע, משמאלה פרופסור שמבווניאן, ומאחוריה עומד הייקאנוש טר הובנסיאן.

הישיבה נקבעה ליום 24באוקטובר 1971בשעה 16:00. שעתיים לפני כן, שלחתי לבקש את אחותך כדי שהמגיעים הראשונים ילחצו את ידיה כנציגתך. קודם כל נכנס כבוד הפרופסור בעצמו ולחץ את ידי בשתי ידיו בפנים מחייכות ופגש את אחותך בכבוד רב. עוד רגע, כל אורחי האוכל הגולמי היו רופאים, פרופסורים באוניברסיטה, עיתונאים, מורים וכו', כארבעים וחמישה אנשים נכנסו בבת אחת. הייתי בהלם, בדיוק אז הגיע ד"ר אבאג'יאן במכוניתו עם ארבע נשים זריזות ועליזות מקירובקן; הוא דיבר תחילה על מחלותיו ושלח לך את תודתו על כך שנפטרת מהמחלות הללו ואיחל את הטוב ביותר עבורך ובריאותך.

אחר כך נשאו כל האוכלים החיים נאום אחד אחרי השני ונתנו הסבר מפורט על מחלות העבר והבריאות הנוכחית. הפרופסור ישב בשקט, הקשיב היטב ורשם רשימות במחברתו. רוב האורחים לא הכירו אותו, כאשר קם והציג את עצמו לאחר סיום הדיווחים של האוכלים החיים,

כולם ישבו והתחילו להקשיב בשקט. הוא התחיל לדבר לאט על כוונותיו ותוכניותיו.



אחד מהפרופסורים באוניברסיטה קורא את מכתבו של הובנסיאן. ד"ר אבאג'יאן יושב בצד שמאל.

הוא אמר: "הובנסיאן באמת עשה עבודה נהדרת. היסטוריה מראה שרוב המדענים המפורסמים הגיעו מאנשים רגילים; אמנם הובנסיאן אינו רופא, אבל עם הגילוי שלו הוא עומד מעל הרופאים ויש לו את הזכות להיות מדען. אמנם יש לו אויבים, אבל האמת היא שהוא מנצח. כולכם אמרתם, צוטטו, אבל המילים האלה נשארות אתכם. כדאי לארגן אוכלוסייה, לקחת נתונים סטטיסטיים של כל האוכלים החיים, לקבוע אילו מחלות היו להם בעבר ומה מצבם כעת ולספק לנו את המסמכים הללו". על פי הצעתו נבחרה ועדה של 15 אנשים, וגם שמי נרשם בו, החלטנו לגבש ישיבה כזו אחת לשלושה חודשים.

הפרופסור אמר שהוא חשב להקים סנטוריום גולמי-טבעוני, דובר גם על הקמת מסעדה טבעונית גולמית.
לסיכום, עם בקשתו של הפרופסור, הצגתי כמה עותקים של מכתביך, של המכתב מממשלת הודו, של

המכתב שכתבתי ל"אוונגרד", ומכתבם של אוזוניאן ומקריאן. הוא אכל בהנאה רבה את כל הסלטים ושאר המאכלים ושאל איך מכינים אותם. חילקתי לאורחים עשרה עותקים של טפסי הסלט שהיו לי. זו לא אחת מהגרסאות ששלחתי לך, זו חדשה לגמרי ושלמה.

המפגש נמשך בין השעות .16:00-21:00כשעזב, הפרופקור נתן לי את אחד הקלפים שלו ואחר לסיראנוש וביקש שנהיה איתו תמיד בקשר. הוא אמר לסיראנוש: "אני מאוד רוצה לראות את אחיך, להתייעץ ולהכין במשותף תוכנית יעילה להגיע ליעד בקרוב. קשה לקבל אישור לנסוע לחו"ל; כתוב לאחיך, אולי הוא יוכל להפעיל את השפעתו. להכין הזמנה"

כתובתו של פרופסור: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazianמס'
,17ירוואן."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

מכתב מממשלת הודו:

שירות מידע אינדיאני TS Kanwar -

טהראן, 4בינואר ,1971שגרירות הודו. עמית לעיתונות

"כפי שהתבשרנו, פרסמת ספר תחת הכותרת "אכילה גולמית". אתה יכול להודיע שממשלת הודו מינתה ועדת קבלת החלטות ל-erutaN ,Cure שעורכת מחקרים על ההתקדמות והפיתוח של .Nature Cure

הספר שלך נמסר לוועדה הזו, שמכירה בו וחושבת שזו תהיה עבודה טובה. לכן, משרד הבריאות ותכנון המשפחה של הודו חושב למכור את הספר הענק הזה בזול (חמש רופי בלבד) כדי להפיץ אותו. הם לא ירוויחו ממכירת הפרסום הזה.

נודה לך מאוד אם תיתן רשות לכך
ממשלת הודו לפרסם ספר זה באנגלית ובשתים עשרה שפות מקומיות אחרות.

כמו כן, אנא הודע לנו אם ספר זה עודכן מאז
מהדורת .1967או שברצונך לשנות אותו בעתיד הקרוב?

לכן, נהיה אסירי תודה אם תהיה לנו ההרשאה הדרושה כדי שנוכל לפרסם את הספר הזה בהודו".

TS Kanwar.

זהו מוסד הבריאות הפעיל ביותר בהודו, שהוקם בשנת 1964 על ידי מהטמה גנדי. הם מפיצים באופן קבוע את הספרים והעלונים שלי בהודו. משרד הבריאות של הודו הוצג לספר שלי על ידי מוסד זה. הנה כמה חלקים מהמכתבים שכתב לי מנהל המוסד הזה:

"קראתי עליך לפני חמש שנים במגזין הצמחונות הבריטית, שלא שמתי לב אליו במיוחד וכמעט שכחתי; עד החודש שעבר, גברת מקסיקנית שמנהלת שם סניטריום שהתה איתנו במשך שלושה שבועות ודיברה עליה מאוד. רו פוד. מאז, אני מנסה בקוצר רוח ליצור איתך קשר ולהזמין ספר, אבל איך אני יכול למצוא את הכתובת שלך? אבל לפני כמה ימים הגיעו אלינו שני אנשים שעוסקים food raw-בכבר חמש שנים ונתנו לי את שלך המכון הזה נוסד על ידי גנדי והתמזל מזלי לעבוד שם עשר שנים במהלך השנים האחרונות לחייו.

מרכז NATURE CURE, Uruli- Kanchan, הודו

נשיא החברה הישראלית לטבעונות, עורך ראשי של "טבע ו מגזין בריאות:

"תודה רבה על העלונים שנשלחו. אנחנו מנסים להשיג אותם לאלה שרוצים להשתמש בהם הכי הרבה. מכרנו עד כה מאה כרכים מספריך; במדינה קטנה שבה רוב האוכלוסייה לא יודעת אנגלית, מכירת כל כך הרבה ספרים היא באמת הצלחה גדולה. אני שולח לכם שער למגזין "טבע ובריאות" (AVET ,UBRIUT)בו מודפסת גם התמונה היפה של אנאהיט בת השש. עכשיו אני מכין כתבה להדפסה עם תמונה של אנאהיט בת השתיים עשרה".

יעקב גרבואה, רח' הטינה 10 נבי עוז. ישראל

הרופא הזה הוא נשיא החברה הבריטית לצמחונים, אשר יש לה פרקטיקה בלונדון, ואחרי שקראתי את הספר שלי, היא הייתה

השתכנעה ונותנת את הכתובת שלי למטופלים שלה ורושמת את ספר האכילה הגולמית. המכתב הבא מוכיח זאת:

"קראתי את הספר שלך על רו פוד. ד"ר לאטו רשם דיאטת רו פוד לטיפול בסרטן שלי. הוא נתן לי את הכתובת שלך כדי שאוכל להזמין ממנו את הספר. אשלח עשרה דולר בדואר ובבקשה שלח לי שלושה ספרים ושישה עלונים."

גברת קמפבל מודי, לינדן גארדן ,31לונדון, W. 2

גברת ורה סטנלי אלדר:

"חבר מפואר יקר, קראתי בעיון את ספרך פעמיים והרגשתי זאת הספר הזה יפתח עידן חדש לאנושות. מאוד הכרחי להעמיד את הספר הזה לנגד עיניהם של אנשים כדי שסוף סוף תהיה חיוניות כללית בעולם. אתה גאון שהצלחת לזהות את האמת הפשוטה והמושלמת ולהסביר אותה יותר נכון מכל התזונאים שאת ספריהם קראתי עד כה.

שנים שאני מדגיש בפני אנשים שהאדם הוא פרי וככה יפתרו בעיות העולם ויווצר עולם זהב. המוטו שלך ("לא לבשל") מבטל את כל הסיבות, האמצעים, המתינות, בסדר פשוט ובסיסי. תבטל את הסטטיסטיקה וכדומה שנידונו עד כה, ובמקומן תספק לאנשים בריאות ואושר אמיתיים.

הגילוי שלך, כמו גילוי החשמל, הוא מעשה ידיו של גאון, ואולי גם האנשים שמבינים אותך הם גאונים.

אני אעשה כל מה שצריך כדי להפוך את הספר שלך למפורסם; אני כרגע עורך ספר, כותב ספר נוסף ומעביר הרצאות. הימים קצרים מכדי לעשות את הדברים האלה. עכשיו המצב בעולם קריטי, אבל בעלי ואני מעודדים, מבחינת הידיעה שאתה והעבודה שלך והצלחתך עדיין בעולם הזה. אנא קבל את זה שאנחנו מאוד קרובים אליך.

אני שולח לך אחד מהספרים שלי. "אנחנו טבעונים כבר שנים, אנחנו לא מעשנים ולא שותים אלכוהול, ועכשיו בעלי ואני משתמשים בשיטה שלך".

.לונדון«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue,

«ESSENCE OF HEALTHהמו"לים הגבוהים ביותר של חוק הבריאות והחיים:

29באפריל, 1968:

"קיבלתי את הספר שלך. לא רק שאני מוצא את הספר הזה מצוין,
אבל זה מתאים באופן מושלם למחשבות, לפעולות ולכתבים שלי. כעת אנו מוציאים
מגזין בשם "ESSENCE OF HEALTH". בנוסף לפרסום המגזין הזה ולספרים
האישיים שלי, אני רוצה למכור ספרים זרים שמראים לאנשים את הדרך הנכונה.
לצורך כך, בטוח שהספר שלך צריך להיכלל בין הספרים שלי, אז אנא הודע לי על
תנאי ההנחה הסיטונאית".

24במאי 1968:

"אני שמח לשלוח לך צ'ק של $82.5עבור חמישים כרכים של ספרי מזון גולמי.
אם אתה מוכן לתת לנו את הזכויות להדפיס את הספר, נקבל אותו בשמחה. יש לנו
את כל הכלים לפרסם אותו".

תיבה 2821, דרבן, דרום אפריקה.

משימה ציבורית של DAULAT RAM:

"תופתעו לקבל את המכתב הזה; האמן לי, לאחר שראיתי את ספרך, כל חברי
הדירקטוריון של המכון הזה לא רק הושפעו עמוקות, אלא גם משוכנעים לחלוטין
שרק באמצעות מזון גולמי ניתן להציל את האוכלוסייה מפני כל המחלות. הקהילה
שלנו היא ארגון צדקה. החלטנו ליישם תנועת מזון גולמי בהודו. אם תאפשרו לנו
להדפיס את הספר שלכם באנגלית ובשפות מקומיות, מלכתחילה נפיץ עשרת אלפים
עותקים בחינם. לפנות גם למשרד הבריאות כדי שיתחשבו גם בנושא זה בפעילותם,
החלטנו להוכיח את האמת גם בבתי חולים.

אנחנו יודעים שלפילוסופיה שלך יש מתנגדים מבחינת אינטרסים אישיים, אבל
במדינה כמו הודו, שבה רוב האוכלוסיה היא ענייה ורעבה, מזון נא ימצא קרקע
מתאימה ויגרום למיליוני בני אדם אשר כתוצאה מכך אוכל מבושל והרגלים ומנהגים
שגויים סובלים, תינצל. "מאוחר יותר, כשהספר שלך יהיה

פורסם והתוצאה הושגה, נשלח הזמנה לבוא להודו עם משפחתך ולראות את התוצאה במו עיניך".

קרישן מוהן, סגן הנשיא .17- B, Asaf Ali Rd ניו דלהי

לאחר קבלת המכתב משגרירות הודו, החלטתי לנסות שוב ולהודיע לשלטונות ארצנו על הניצחון הזה. ראשית, כתבתי את המכתב הבא למוחמד רזה שאה פהלווי, וצירפתי כרך של ספרים פרסיים, אנגליים וארמניים למשרד האימפריאלי.
האות:

"אני גאה להביא לכם את החדשות המשמחות ביותר שאולי קשה לדמיין בהתחלה.

כתוצאה משלושים שנות מאמציי, מחקרים, מחקרים והתנסויותיי, היום בהחלט הוכח שהגורמים לכל המחלות נגרמים מצריכת מזון מבושל, כימיקלים וחומרים מתים אחרים שאנשים מכניסים לגופם ללא ידיעתו. השתכנעתי בכך כשאיבדתי שניים מילדיי האהובים, האחד בגיל עשר והשני בגיל ארבע עשרה, כתוצאה ממרשם של תרופות "יעילות" ומזונות "מחזקים" על ידי רופאים מפורסמים. ספר מפורט שכתבתי בארמנית הודפס ויצא לאור בשנת 1960, ואז על מנת ליידע את בני ארצי/הגברים הפרסיים בשנת 1963, פרסמתי זמנית חוברת קטנה בפרסית, שהעתק שלה הצגתי במקביל. בספר הנזכר הבחין מר פהלבוד, שר התרבות והאמנות. הוא זימן אותי ואחרי כמה פגישות הכיר לי את דר.

עבאס נאפיסי, מזכ"ל האריה האדום והשמש. מר ד"ר עבאס נאפיסי וד"ר אבולקאסם נאפיסי, ראש בית החולים ליולדות חאג'ה נורי, אהבו את הרעיונות והדעות שלי והבטיחו כל מיני סיוע ושיתוף פעולה; לצורך חקירות מקדימות על אוכל גולמי, הם הכירו לי את בית היתומים נמון והפעוטון מספר אחת ואת בית החולים לילדים בהרמי. לצערי, נתקלתי שם בכמה קשיים, כי היה צורך להפריד בין כמה רופאים ועובדים מרעיונות שגויים ישנים ולהכיר את מחשבותיהם עם רעיונות חדשים, לכן, עקב דחיית העבודה, מאמצי נותרו עקרים וזנחתי זמנית את העיסוק ב העניין. כמובן, עם נהדר

חרטה, במיוחד מאז שראיתי מקרוב את ההשפעות המזיקות של הרגלי האכילה השגויים שלהם.

בעצם, מנהלי המוסדות הנזכרים כמו גם כל הרופאים לא שמו לב להשפעה האמיתית של מזון מת והזינו רק מזון מבושל ולא חיוני לכל החולים, כמו מסעדות, הגורמות למחלות ב-001%. לאחר חוסר ההצלחה בארצי שלי, החלטתי להביע את רעיונותיי בפני מדענים של מדינות זרות, כדי שאולי בדרך זו אוכל להשיג ראיות תקפות ובלתי ניתנות להכחשה ליישם את התוכנית שלי במולדתי. כעת, כשהגיע הזמן, אני מרגיש שזו חובתי הקדושה להעביר את המידע החשוב הזה לכם שהראתם את כוונתכם לעולם עם המהפכה הלבנה של השאה והאנשים.

הספר שלי באנגלית הודפס ופורסם לראשונה ב-3691, והוא נמכר. ואז, בשנת ,1965הוצאתי את הספר השני בשפה הארמנית ושנתיים לאחר מכן תרגמתי את אותו ספר בשפה האנגלית, שבאמצעותו שלחתי כל אחד מהם אליכם. שלחתי עשרת אלפים כרכים מהספרים הללו וכחצי מיליון עלונים חינם לפוליטיקאים של מדינות זרות, לעיתונים, מוסדות, אוניברסיטאות וכו' באמצעי ובמשאבי האישיים. גם השנה הדפסתי עשרת אלפים חוברות בשפה הארמנית כדי לספק לאנשים בחינם. התוצאה של הפעילויות הללו הייתה שכיום במדינות העולם, בעיקר באמריקה, הודו וארמניה, יש מאות אלפי אנשים שהם Vegan, -Rawרובם חולים שהתאכזבו מהרופאים, ועכשיו הם ממשיכים את חייהם בבריאות מושלמת. אני מקבל מהם אלפי מכתבי תודה. כמעט כל הטבעונים והרופאים הנטורופתיים ושאר מוסדות הבריאות המתקדמים מפיצים את הספרים והעלונים שלי ומתחילים פרסומות נרחבות על טבעונות גולמית; הם מפרסמים את ההודעות שלי בעיתונים שלהם, הם בונים בתי הבראה לטבעונות גולמית. במקסיקו, מוקם בית יתומים של מזון גולמי. הספר שלי מתורגם לספרדית בארגנטינה ובהינדית בדלהי והוא מודפס כעת. BBC-ההציג את הספר שלי בטלוויזיה והקריא חלקים ממנו לאנשים; רופאים פילנתרופים באירופה, אמריקה וכו' נותנים את כתובתי למטופלים "חשוכי מרפא" וממליצים לקרוא את

ספר אכילה גולמית. ביולוגים של אקדמיית ירוואן מגינים ותומכים בדעותיי
במגזין החודשי "מדע וטכניקה".

מאז יצא לאור הספר הגדול שלי בארמנית לפני עשר שנים, ה
מספר האוכלים הגולמיים בירוואן גדל. הם מקיימים יחסים אחד עם השני
ומארגנים מסיבות וחגיגות המבוססות על אכילה גולמית. רופאים רבים נראים
גם בקרב אוכלי raw food-ההללו; ראש הפרופסור של המחלקה לתזונה של
אוניברסיטת ירוואן מארגן הרצאות על אכילה גולמית, ובמפגשים אלה אנשים
שניצלו ממחלות קשות מדווחים.

למשל, רופאה שסבלה משיתוק והייתה
לא יכול לזוז במשך ארבע שנים, קם אחרי ארבעה עשר חודשים של מזון גולמי
וכעת הוא במצב בריאותי מושלם. דוגמה מעניינת נוספת: אחד מקרובי משפחה,
צעיר בן עשרים ושמונה, סבל מחולשה עצבית ובקושי הצליח להזיז את ידיו
ורגליו; הוא לא שם לב להוראות החינמיות שלי, נסע לאירופה שלוש פעמים
והוציא יותר ממיליון ריאל עד שלבסוף קיבל את ספר האכילה הגולמית בלוזאן
מנוירולוג מפורסם שקרא את הספר שלי וזכה לדעת את האמת. הוא חזר
לטהראן.

בתיק הרלוונטי יש אלפי מסמכים דומים ואני
אני מוכן להציג אותם לכל אדם שמונה. אחרי הכל, ההצלחה הגדולה ביותר
שהגיעה אלי לאחרונה היא שממשלת הודו הכירה רשמית בספר שלי כמועיל
והחליטה לפרסם אותו ולהמליץ על קריאתו לתושבי הודו כדי שיוכלו לפעול
לפי הוראות הספר . ולהינצל ממחלות, עוני ורעב.

היום בהחלט מוכח שמי שנמנע מהצריכה
של מזון מבושל, תרופות רעילות וחומרים מתים אחרים נקיים מכל מחלות, בין
אם קלות או כבדות, כגון התקפי לב, סרטן, סוכרת, מחלות זיהומיות, הצטננות.
וכו' נשמרים. המסמכים הזמינים מוכיחים היטב שככל שנפתחים בתי חולים
חדשים, מספר החולים גדל באופן יחסי; כי בתי חולים, בתי מרקחת ומטבחים
הם המקור להתפרצויות מחלות; לכן אין צורך בהקמת בתי חולים חדשים, אלא
צריך ליצור תנאים כך שבתי חולים יישארו ללא חולים ויסגרו בזה אחר זה, וכן

מצב זה הוא רק בשינוי הדרך שבה אנשים אוכלים. בניגוד למה שחלק מהאנשים חושבים, קל מאוד לעשות זאת.

כפי שממשלת הודו החליטה, קודם כל, יש צורך להמליץ לאומה לקרוא את ספר raw food-הושנית, יש להכריז רשמית שבישול הוא מעשה לא טבעי ולא חיוני. צריך להיות גבול לפרסומות הכוזבות והמטעות של מזון מת, תרופות רעילות וויטמינים כימיים.

במקום לחלק תרופות רעילות בין החקלאים, קציני חיל הבריאות יכולים ללמד אותם איך לגדל מכמה ירקות חיים. וחיטה מונבטת, הכין מאכלים בריאים טעימים וזולים, או איך אדם יכול להשביע את גופו במלואו בשני ריאלי חיטה חיה, שני ריאלים של תמרים ושני ריאלים של ירקות ולחיות ללא מחלות.

דרך העיתונות, הרדיו והטלוויזיה אפשר להתריע ולרשום לאומה על השינויים בהרגלי האכילה, הכנת מזונות טבעיים חיים וממריצים באמת; ניתן להמיר בתי חולים בהדרגה לבתי חולים; דרך האכלה של משתלות, בתי יתומים ובתי חולים צריכה להפוך בהדרגה לטבעונית-גולמית חובה. כתוצאה מכך, אנשים מעבירים את בתי ההבראה הללו לבתיהם והופכים לרופאים שלהם. בקרוב בתי החולים יתרוקנו מחולים ויסגרו בזה אחר זה. צריכת כל מיני טבק, משקאות, בשר, דגים וחומרים מזיקים אחרים תפחת בהדרגה.

שקדים, פיסטוקים, תמרים, צימוקים ופריטי מזון יקרי ערך כאלה ועוד הרבה פירות וירקות אחרים מיוצאים למדינות אחרות במחירים הנמוכים ביותר, צריך להפסיק את זה ולא לעשות ייצוא. אז אוכל שגדל כאן ייצרך על ידי האנשים שלנו וכתוצאה מכך, רמת החיים של האנשים תעלה והגישה השלילית שלהם תקטן. גניבות, פשעים וזיוף ייעלמו. זה, שנראה בהתחלה בלתי אפשרי, יהפוך למציאות במולדתנו תוך שנים ספורות.

אל לנו לשים לב לתפיסות האבסורדיות, השגויות והשגויות של כמה רופאים אוהבי כסף וחסרי רחמים, כי הם לא רק שלא הצליחו למצוא את התרופה הקטנה ביותר למניעת מחלות בטענותיהם, אלא גם במעשיהם השגויים והן.

טעויות גרמו להתפשטות המחלות הללו. התשובה לכל הדיונים הללו היא רק תוצאה ברורה של עבודה ומעשה. אם התוצאה שהושגה במשפחתי לא מספיקה להם, כמו גם בקרב אוכלי raw food-ההפזורים במדינות אחרות, אם אקבל מספיק מתקנים ואמצעים, אני מוכן להוכיח ולהוכיח את אמיתות טענתי בפעולה בפרק זמן קצר.

בקשתי היא שתקרא בסבלנות את הספרים וההודעות ששלחתי לך באנגלית".

"לנוכחותו של המושיע הגדול ביותר של האנושות מעוני ומחלות:

אני קצין בדימוס של הצבא הקיסרי, שפרש עם שמונה עשרה שנים ושלושה חודשי ניסיון עקב השמנת יתר בשנת 1344(לוח שמש פרסי) לפי החלטת המועצה הרפואית של הצבא לפי קובץ שלי מחלות קשות שהוסדרו. לפני שפרשתי לזמן מה כדי לטפל בהשמנה שלי, שעליתי בסביבות 125ק"ג, נרשמו כדורי הרזיה כמו מטריקל ולקחתי אותם, וכתוצאה מכך המשקל שלי הגיע ל-051 ק"ג והמשיך לעלות. עד שנשללו ממני כל הכוח לעבוד. ואז, על ידי מתן מרשם לוויטמינים, קבבים ומזונות אחרים, קיבלתי גם אסתמה. הוחלט לפרוש אותי, כלומר ללא הטבות, כלומר בשכר לא שלם. בזמן הזה כשהאסתמה עיינתה אותי, שלחו אותי למחלקה לאלרגיה של בית החולים מס' 502של הצבא ונתנו לי שמונה עשרה סוגים של זריקות בידיים, וכל אחת מהן שהתנפחה אמרו שאתה אלרגי לדברים האלה, כמובן שכולם התנפחו, אבל שניים או שלושה הם שקלו אותם ברגע שהעצומה לא הייתה ריקה ואמרו שאתה אלרגי אליהם ואתה צריך לעשות זריקות שלוש פעמים בשבוע; כתוצאה מכך, קיבלתי אסטמה של הלב ועל ידי מתן מרשם לכדורים אחרים כמו ואליום, סירופים לחזה ותרופות קטלניות, הכליות שלי נכשלו וכאבי נפיחות עזים בבטן. ואז המשקל שלי עלה מ-061 ק"ג ושוב על ידי נטילת טבליות קורטן חזקות שרשם הרופא, השמנתי כל יום וקיבלתי מה שנקרא השמנת קורטני ושוב נשלחתי על אלונקה

למחלקה של אותו בית חולים לטיפול נצחי! לאחר ניתוח הבקע הטבורי, הרופא אמר לי שרוקנתי לבטן שלך שלושים מיליון יחידות פניצילין; עכשיו אני מבין שעם הפניצילין הזה, הגעתי לסף המוות. בשלב זה, לבתי הקטנה הייתה שיגרון לב ונאלצה להזריק מיליון מאתיים פניצילין (פנדור) מדי שבוע עד גיל .18מצד שני, הרגליים של הבן הקטן שלי היו עקומות מהצדדים והוא סבל כל כך. נקרא .rachitisאשתי הסובלת מעוני וממחלות רבות שלי ושל ילדיי, הגישה תלונה לבית המשפט לזכות משפחה וביקשה מזונות, ולא יכולתי לשלם מזונות בגלל המשכורת הנמוכה שלי, התגרשתי ממנה, כלומר להציל אותה. מהחיים האומללים האלה. נשארתי עם חמישה ילדים חולים ויתומים. בכל יום, כשהלכתי לרופאים עם חוברות קופות חולים, מלאו כמות גדולה מהחוברות וחלק גדול ממשכורתי הועלו בצורת ביקורים, א.ק.ג ודמי מעבדה. הייתי מפסיד גם חלק מהמשכורת שלי עבור זיכיון הביטוח.

עד שמנהלת החשבונות של בית הספר של ילדי, שהבחינה במצבי, הציעה לי את ספר האכילה הגולמית. קראתי את הספר הזה בהתלהבות מלאה וקיבלתי את תוכנו ויחד עם ילדיי התחלנו לאכול %100טבעוני נא. תוך מספר ימים האסתמה שלי התפוגגה; ואז מצבה של בתי השתפר בהדרגה והרגליים של בני הקטן התיישרו, וחידשתי את נעוריי. תוך שישה חודשים, המשקל שלי ירד מכ-061 ל-07 ק"ג. במהלך תקופה זו, על ידי אכילה נא לחלוטין, החזרתי את החיים והרעננות של ילד ונשבעתי לעצמי שלעולם לא אגע באוכל קטלני. אני חייב את ישועתי מאסון לספרך".



מר -Akbar Tofangchiמס' 11, סמטתKhazaei, שכונת ערבים, .St, Teheran
Naser Khosrow

כותבת המכתב הזה היא גברת שמגיעה לטהרן Raw Vegans מועדון כל יום אחרי עבודתה ועוזרת לנו במועדון, ולפעמים היא אפילו מצלמת כמה סרטונים מעבודות המועדון:

"איך התגברתי על הסרטן על ידי טבעונות גולמית: בקרוב אחגוג את יום

השנה השני שלי להפיכתי לגולמי. רק לפני שנתיים, כשכאבי הסרטן התגברו בעוצמתם, התוודעתי -raw foodלספר ששינה לחלוטין את חיי. למעשה, הספר הזה הציל את חיי.

בתאריך 2533/2/21(לוח השנה הקיסרי הפרסי) הרגשתי משהו מוזר בשד הימני שלי. קצת נסער, הלכתי לרופא, אבל צילום הרנטגן לא הראה שום דבר חריג. לאחר חודשיים החלו הכאבים ועד מהרה החמירו. ביקור רופאים לטיפול החל.

ביום 2533/6/25ברשותי בוצע ניתוח; כשחזרתי להכרה, שמתי לב שהשד הימני שלי נעלם, יד ימין שלי הייתה קהה.

מצב הרוח שלי לא השתנה הרבה עד בתאריך ,2535/1/5כאשר הרגשתי כאבים בירך שמאל, הלכתי למספר רופאים ולאחר שצילמו מספר תמונות, הם אבחנו סרטן העצמות והזמינו

דוח ממוחשב של אוסטאוטומיה מכף רגל ועד ראש. לקחת בניתוח אחר כדי למנוע את התקדמות המחלה, גם הרחם והשחלות שלי הוסרו. עברו ארבעים יום... הרופאים אמרו שאני צריך להתאשפז שוב. החלטתי לנסוע לחו"ל ולהמשיך את הטיפול שם. נסעתי לישראל; לאחר שהסירו לי את השד הימני, הם צילמו את הריאות והכבד שלי כל שלושה חודשים. הרבה קרינה חדרה לגוף שלי. טיפלו בי בקובלט במשך ארבעים מפגשים, בכל פגישה שמו קובלט בצד אחד לשלוש דקות ובצד השני שלוש דקות.

בארץ שוב התחילו לצלם וצילומי רנטגן, צילמו את הזפק שלי שניתחתי לפני שנים.

לבסוף, הרופא שלי הסביר לי את כל התהליך ואמר: "הם הסירו את החזה שלך מאוחר, המחלה הזו תוקפת שלושה חלקי גוף, ריאות, כבד ועצמות; יש לך סרטן עצמות מתקדם. ראש עצם הירך שלך הפך כל כך דק שאני תוהה איך זה לא נשבר בזמן שישבתי על כיסא המטוס?"

בישראל נתנו חמישה עשר מפגשים של קובלט. חזרתי לטהראן עם מזוודה מלאה בתמונות, מכתבים, מרשמים והוראות. עברתי כימותרפיה במשך שבוע בטהראן, ומשבע בבוקר עד שתיים בצהריים שמו לי מלח על הראש. בגלל שהם הפסיקו את ההורמונים, משקל הגוף שלי עלה משישים ושמונה קילו לשמונים ושלושה קילו. הם אפילו ניבאו שהשיער שלי ייפול ואני אצמיח זקן ושפם. יום אחד, כשרציתי לקחת קפסולה, כשקראתי את החוברת, ראיתי שכתוב שלתרופה הזו יש עד שתים עשרה תוצאות שליליות ואולי מוות; אבל עדיין הייתי בחיים אז החלטתי להפסיק לעצבן את עצמי.

עשרה חודשים לאחר מכן, השינוי החשוב ביותר בחיי קרה. כשאחד החברים שלי, שהיה משותק בעצמו, אמר לי שהוא מרגיש הרבה יותר טוב אחרי חודש שבו עברתי לטבעוני גולמי, החלטתי להפוך גם לטבעוני גולמי. למחרת, הלכתי למועדון הטבעונים הגולמיים עם גוף חולה ומאוכזב כדי ללמוד על שיטת התזונה שלהם. אכלתי חצי נא וחצי מבושל במשך כמה ימים, עודדו אותי יותר ויותר ולבסוף הפכתי

אוכל גולמי מוחלט. באכילה גולמית בחודש הראשון, קרה לי נס בגוף. שיער הגבות שלי, שנשר לגמרי, התחיל לצמוח מחדש; היה לי יותר אנרגיה ללכת, הראייה שלי השתפרה והרגשתי מחודשת. יום אחד נפלתי ממדרגות על רצפת השיש של משרד הביטוח המרכזי; הרגשתי שאני אהיה משותק. עם החודשיים האלה של אוכל גולמי, היו כל כך הרבה שינויים בגוף שלי, שכשהם צילמו שוב את האגן והרגליים שלי, הרופא אמר: "העצמות שלך בריאות יותר משלי". לא נותרו עקבות של אותם פצעים עמוקים בגופי. שמרתי את כל המסמכים והתמונות לפני ואחרי .raw foodהיום, אחרי שנתיים של טבעונות גולמית, השתניתי לחלוטין. לא לקחתי שום תרופה בתקופה זו.

יד ימין שלי, שהייתה קהה לחלוטין לאחר הניתוח, חזרה לשגרה. הגוף שלי, שהיה מלא פצעונים מתחת לעור לאחר כימותרפיה וסבל מכאבים עזים, השתפר והפצעונים נעלמו. בזמן הזה ירדתי עשרים קילו. עכשיו אני עובד שמונה שעות ביום ואני מאוד פעיל בזמני הפנוי. אני מקווה לבלות את זמני בשמחה ובבריאות בחיים החדשים האלה".



מרים נשן בר-ג'אן, נולדה ב-52 ביולי - 1931טהראן

***

אלה ואלפי מכתבים אחרים שהתקבלו מאוכלי גולמיים בני לאומים שונים בכל רחבי העולם מוכיחים שאותם חולים שמפסיקים את השימוש בתרופות ובאוכל מבושל נרפאים באופן מיידי ובלתי משתנה מכל סוג של מחלה אחת ולתמיד.

העיתון "AVANGUARD" שיוצא לאור בירוואן, בירת ארמניה, כותב באחד מגיליונותיו (1964, מס' 98): "מספר מהנדסים, מוזיקאים וציירים, כולם
שהם אנשי לימוד, הפכו לאוכלי גלם. הם מבטיחים לכם שהם מרגישים כל כך קלילים ובריאים שהם לא מזיעים ולא מרגישים את דפיקות הלב שלהם".

כתב העת של מוסקבה בשם "מדע וחיים" מתוודה
גיליון מרץ, 1965 כי ישנם אוכלי גלם רבים בקרב קוראיו, אשר נרפאו ממחלות שונות והודיעו לעורכים על הפרטים המלאים של החלמתם.

בנסיבות העניין לא ניתן להבין מדוע ביולוגים ורשויות אחראיות אחרות אינן נוקטות באמצעים אקטיביים ליישום עקרונות האכילה הגולמית. מדוע הם מהססים כאשר נמצאה הדרך להגיע ליעד הסופי שלהם לשחרר את האנושות ממחלות ולהבטיח חיים מאושרים לכולם? אם יבחרו, הם יכולים לרפא כל חולה תוך חודשיים ולרוקן את בתי החולים ממטופליהם. חובתו של כל אדם אציל לשאול אותם אם הוא רוצה להשיג מטרה זו או לא.

אני מצהיר חגיגית לכל העולם שמכאן יש להתייחס למרשם של תרופות רעילות ולהמלצה על מזון מבושל כפשעים חסרי הלב ביותר נגד האנושות, כי הם הגורמים לכך

גורם לכל מחלות האדם.

***



כלב לבן יפהפה בן ,7ג'קי חי איתנו כטבעוני נא מהראשון בחייו.

כעת מוכח בקלות שאכילת בשר אינה טבעית אפילו עבור אחרים חיות, ואין לנו טורפים אמיתיים. ג'קי כבר רגילה לאוכל שאנו אוכלים מאז הלידה. רוב האוכל שלו מורכב מחיטה, תמרים, צימוקים, פיסטוקים, סלטים ופירות שונים, כל אלה בצורה חיה (גולמית), כי בביתנו אין אפילו גרם אחד של מזון מת. הכלב הזה אפילו אוכל בצל וצנונית ברצון רב.

כשאנחנו מוציאים אותו מחוץ לעיר, הוא רועה כמו כבש בכרי הדשא הירוקים. בהשוואה לכלבים אחרים, הכלב הזה בריא במיוחד, רענן ומלא אנרגיה. אם נרצה להרגיל את גורי האריות, הנמרים והזאבים לאכול צמחים כמו הכלב הזה, לאחר כמה דורות הם ינטשו לחלוטין את אכזריותם ויהפכו רגועים, והם יכולים לחיות יחד עם בעלי חיים אחרים כמו פרות. אבל להיפך, לעולם לא נוכל להרגיל פרות לאכול בשר.

ממה יש להימנע?

הפרי היבש שעבר עיבוד עם גופרית או מים חדים או עם כימיקלים אחרים אסור לצרוך, כי אין לו ערך תזונתי והוא רק חומר רעיל, כדי שאפילו תולעים לא מתקרבות אליו. אסור לצרוך שמן זית שסונן בכימיקלים ואין לו צבע או ריח וטעם טבעיים

ואיבד את ערכו התזונתי. זיתים מלוחים, מלפפונים כבושים וחמוצים שהוכנו עם מלח או חומץ אינם נחשבים למאכלים חיים וטבעיים. כמו כן, לחומץ, יין ומאכלים כאלה שחזרו ממצבם המקורי והטבעי אין ערך תזונתי. מלח מוכן גם בצורה מתחממת ומזיקה, בנוסף לכך שהמלח הדרוש לגוף, קיים בפירות ובירקות. אין להשתמש בפרמנגנט או בחומרי חיטוי אחרים לשטיפת פירות וירקות.

הימנע מחדרים חמים, בגדים חמים ואוויר מלוכלך. אין להשתמש בסבון או בשמפו, הם מכילים כימיקלים המזיקים לעור ולגוף; התקלח מוקדם ככל האפשר.

טבעונים נאים לא אוכלים מזון לא טבעי, מבושל, בשרני ושומני להיות צמא מאוד; הוא אינו צורך קלוריות חסרות ערך כדי לכבות אותו במים קרים, הוא לא מזיע כדי למלא את מקומו במים. בנוסף, במזונות טבעיים יש מספיק מים איתם. הטבע ייצר מזונות טבעיים בצורה כזו שהם מלאים במים בקיץ ודלים במים בחורף. כאשר אוכל גולמי צמא, הוא מרווה את צימאונו באכילת מלפפון או עגבנייה או כוס מיץ פירות או מי מעיין זכים. לשם כך ועל מנת להוסיף מים לפתן וכו', כל יצור חי צריך להכין מדי יום כוס אחת או שתיים של מי מעיין. באופן עקרוני, אוכל חי לא צריך להכניס כל חומר כימי או רעיל לגופו, גם אם הכמות קטנה מאוד; זה שהוא לא צריך לשתות מי ברז. במים האלה יש כלור ופלואוריד, ולא משנה כמה הם מעטים, מכיוון שיש להם את הכוח להרוג חיידקים, יש להם גם את הכוח לפגוע בתאי גוף האדם. תאים אנושיים הם גם רגישים כמו חיידקים, הם גם מורעלים במהירות ונכשלים, ביקורות חריפות נשמעות בכל העולם על הפרקטיקה השגויה הזו. יש אנשים שמזלזלים בהרעלה הזו, הם לוקחים את מי הברז האלה, מוסיפים להם כמה כימיקלים ורעלים חדשים, עושים להם צבעים שונים וקוראים לזה משקאות לא אלכוהוליים.

פעם בחודש אנחנו מביאים כמה כדים מים ממעיין וואנק בטהרן הקרוב אלינו ומשתמשים בו. יש הבדל עצום בין הטעם והריח של מי מעיינות ומי ברז.

ריסוס ודשנים כימיים הם אחת הפעולות הלא נבונות של האנשים ה"מתורבתים" של התקופה הזו. אנשים חמדנים מרעילים את כדור הארץ

דשנים כימיים ולהגדיל באופן מלאכותי את כמות המוצר ובמקום זאת להוריד את איכותו; הם מרססים פירות וירקות כשהם בשלים ומוכרים אותם לאנשים מיד. מאוחר יותר, הרופא עצמו, שהמציא את הריסוס הזה, רואה את התוצאה הרעה של עבודתו שלו ובמקום להפסיק אותה, הוא אוסר על אכילת פירות וירקות.

עכשיו, כשהמצב הוא כזה, אנשים לא צריכים להשתמש בפגיעה של ריסוס כתירוץ ולבשל פירות וירקות. כי אם ריסוס הורס את ערך המוצר ב-01% למשל, הבישול הורס את הערך ב-001%, ובמקביל הוא מייצר הרבה יותר רעל במזון מת מאשר ריסוס. אנשים צריכים לשטוף היטב את המזונות המורעלים הללו ובו בזמן להילחם נגד המנהג הבלתי אנושי הזה. כעת קולם של אנשים מורם מכל רחבי העולם. הם מקימים עמותות, מדפיסים מגזינים ופותחים חנויות מיוחדות, בתי הבראה ופנסיונים כדי להאכיל אנשים במזון שיוצר ללא דשנים כימיים וחומרי הדברה. חלק מחסידי הזרים, קונים לעצמם אדמה כדי שתהיה להם גינה פרטית ויספקו את צורכי הפירות והירקות שלהם ללא דשנים כימיים וחיים בחופש אמיתי.

הרפתקה של אגודת RawVegans בטהרן החלטתי לתרגם ולפרסם את

הספר שלי בצרפתית, גרמנית, ספרדית וערבית, וגם להכין ספרים ממכתבים מאוד מעניינים ולהרחיב את הפעילות הגלובלית שלי, אבל חברים ואוכלי מזון גולמיים התעקשו להקים מועדון בטהרן . יחד עם כמה מייסדים, אספנו בינינו סכום כסף, הכנו אמנה והתחלנו במלאכה. נתתי את שני החדרים הגדולים שלי בקומת הקרקע של ביתי עם מים, חשמל וטלפון ללא תשלום למועדון והשקעתי שנתיים וחצי בניהול המועדון והמסעדה הטבעונית הגולמית. אספתי חברים שהיו נאמנים לפילוסופיה שלי ולחוקה של הקהילה שלנו, והם היו פעילים, עזרו, ארגנו מפגשים ידידותיים, דיברו על התוצאות שהם קיבלו מאכילה גולמית, אספו מתנות, והם התבדחו כמו משפחה גדולה ובזה איך אספנו כ-009 חברים.

שנה לאחר הקמת הקבוצה, מר ג'וואד רמזאני,
שהיה חולה קשה והרופאים חתכו לו את הבטן ו

התריסריון ועשה שינויים בבטן, הגיע למועדון בעודו גוסס (לפי דבריו) והפך לחבר, הפך לאוכל גלם וניצל ממוות. הוא התעניין מאוד בפעילות הקהילה ונבחר כחבר בוועד המנהל. לרוע המזל, הוא מעולם לא הצליח להבין את הפילוסופיה העמוקה והפשוטה של טבעונות גולמית. הוא אמר לפעמים: "מחשבתי עדיין לא הגיעה למוחו של אטרהוב, אולי היא תגיע לשם יום אחד". שנים חיכיתי לימים האלה, אבל לשווא. מר רמזני אמר: "אטרהוב לא צריך לתקוף רופאים ומדע רפואי ולגנות את הפעילות השגויה שלהם". אבל לא הייתה לי דעה זו ורציתי לומר לאנשים את האמת.

כשפעילות המועדון קצת שגשגה, רוקנתי את הקומה הראשונה בביתי, הוספתי לחדרים הקודמים בשליש מדמי השכירות שהציעו המתווכים, ונתתי אותם למועדון (חצי מהבית שייך לשלי. אישה. אני לא מקבל שכר דירה מהחצי שלי). על חשבוני פתחתי דלת מיוחדת לרחוב ובניתי מרתף של 30מ"ק לאחסנה, חברי הקהילה לא קיימו ישיבות קבועות, מינו ועד מנהל בין חלק מהחברים הפעילים, ועל מנת כדי להוכיח למר רמזני שהוא טועה בדעותיו, נתתי לו לבחור את הדירקטוריון בעצמו. הוא בחר בד"ר.

מוחמד קאר (פרופסור של האוניברסיטה הרפואית בטהרן) כיו"ר הדירקטוריון. הרופא הזה כתב ספר בשם "צמחונות גולמית" מלא בנוסחאות מעבדה אבסורדיות וחסרות משמעות והוא בזבז את זמנו של הקהל בהרצאות חסרות ערך. עד מהרה הוא יצר מהומה במועדון שנאלצנו לגרש אותו מהחברות לפי סעיף 29בחוקת המועדון. הוא הלך עם כמה מאנשים בעלי דעות דומות, השקיע ופתח מועדון בשם "צמחונות גולמית מדעית" ברחוב השרים, כל אדם איבד 40או 50אלף תומאן וסגר אותו, כמה אנשים גם התחרטו על עבודתם והצטרפו למועדון שלנו. מר רמזני לא למד ממעשהו השגוי, אלא להיפך, במקום רופא אחד, הוא הכניס שניים או שלושה רופאים נוספים למועדון לשאת נאום.

אילו היו מקבלים את דברי שכתבתי לפני שנים בספר אכילת גלם, רוב האנשים שמתו בשנים האחרונות היו בחיים עכשיו. למשל ד"ר איקבל, ראש מערכת הרפואה,

שמסר אותי לבית המשפט כדי להיענש, אבל הוא עצמו נענש במציאות ומת. למרבה המזל, בית המשפט דחה את תלונת המערכת הרפואית כחסרת בסיס ופסק לטובתי. המערכת הרפואית טענה שאני מתערבת ב"מדע" הרפואי אבל אין לי מה לעשות איתם, אני רק מראה את דרכם של הטבע והדרך הנכונה הזו תשמור על בריאות האנשים ותרפא אותם, וכתוצאה מכך, דרך ההכנסה של הרופאים חסומה, אבל אף איש עסקים לא אוהב שהעסק שלו להרוויח כסף נהרס! בספר "Raw-Eating"בו מתפרשת פילוסופיית ה-raw food ובהנחיית ספר זה נוצרת חברת הטבעונים הגולמיים, מוזכרות כמה נקודות יסוד המוכיחות את הטעות והנזק של מדע הרפואה.

אני סומך הרבה על הזרימה של העמותה והמועדון הזה כי יש לי להוכיח איך בזבזתי את כל זמני במשך שש שנים, התרחקתי מפעילויות גלובליות, עבדתי קשה ובזבזתי כסף, אבל כל המאמצים האלה בזבזתי כי כמה רמאים, הם לקחו את הקהילה, המועדון והמסעדה עם כל הרכוש שלה ורהיטים ממני ומהחברים האמיתיים של הקהילה ומסרו אותם למתנגדים. מר ג'וואד רמזאני, איש עסקים עשיר אכזרי וחובב כסף; הוא לא הצליח להבין את המשמעות העמוקה של הפילוסופיה המאוד פשוטה ומצוינת של הטבעונות הגולמית, בניגוד לדעתי, הוא חשב שהוא יגיע ליעדו מוקדם יותר דרך המדע. הוא כל כך האמין בדעה שלו והיה כל כך בטוח בעצמו שהוא החליט לעשות משהו כדי לגרש אותי מהמועדון ולשים את עצמו במקומי ואת הפילוסופיה המדעית שלו במקום חוק הטבע. הם שמים את הספר "אכול ותהיה יפה" של ד"ר מג'די במקום ספר אכילה גולמית ומשתלטים על המועדון בעזרת רופאים. כדי להשיג מטרה מסוכנת זו, הוא נאלץ להשתמש במאות הפרות, הפרות חוק, שקרים, איומים, כפייה, הבמה וכו'. ראשית, הוא ניסה להרחיק ממנו את מוחמד רזה מהטבי ומנוחר ספרזאדה (שני חברי מועצת המנהלים). .

מר מהטאבי, מהנדס חקלאות בן 28ששרד מחלת כליות קשה על ידי אכילת מזון נא, עזר לתקן את המועדון במשך מספר חודשים. הוא היה צעיר מוכשר שעשה בגאווה את כל החיווט, האינסטלציה, הצביעה והנגרות של המועדון בעזרת

מר ספרזאדה. אחר כך הוא ניהל את כל המועדון והמסעדה במשך שישה חודשים. הוא למד הכנת סלטים גולמיים וכתב ספר שכותרתו "מזון טבעוני נא, המזון היחיד של האדם". מר מהטבי רצה להקים חברה חקלאית לחברה, אך תוכניתו נותרה בלתי גמורה כי לא נמצאה הקרקע הראויה; מר מהטבי אינו עשיר במיוחד, ולו היינו נותנים לו משכורת קטנה כדי לנהל את המועדון ולהשאיר אותו, המועדון שלנו לא היה במצב העגום הזה, אבל מר רמזני הוטרד כל כך שהוא ברח לנו. ואמר לחבריו: "אני אלך, אוכל מבושל ואמות". והוא עשה את אותו הדבר. הוא נסע לחורמשהר, קיבל עבודה בבנק קשאווארזי, התרחק מהבית, מחברים ואנשים, נשאר לבד, בישל, וכתוצאה מכך הופיעה שוב מחלת הכליות שלו והרגה אותו.

מר מנוצ'ר ספרזדה עבד קשה עבור המועדון ועזר, אבל בגלל שהוא הבין את הפילוסופיה העמוקה של טבעונות גולמית הכי טוב מכולם ותמיד הגן עליה, זה היה בגלל שמר רמזני הסתכל עליו כאויב, בצורה זו. הלוח התפזר. מר ספרזאדה הלך לשיראז ומר אבולפזל סאדרת הלך לג'הרום, מר.

רמזני ומר קייחני נשארו, מר אבולפזל קייחני אינו אדם חשוב, הוא קרוב משפחה של מר רמזני וחברו הנאמן.
נסעתי לחו"ל שלוש או ארבע פעמים בתקופה הזו, טבעונים נאים מזמינים אותי בכל העולם, הם רוצים לראות אותי, ולפעמים אני הולך לראות אותם. במצבים אלה, מר רמזאני ראה את הנפש ריקה והחל בדיקטטורה שלו. יש לנו חוקה שנערכה על ידי משפטנים מנוסים שחזו הכל וחיזקו את סמכותי למנוע הפרות כאלה; אבל מר רמזני אינו מכיר את החוק. מבחינתו, רצונו הוא החוק.

לפי סעיפים 18, 21 ו-92, מר Ramezani ומר.
כיהאני סולקו כחוק מהקהילה, וכל צעד שהם עשו נגדי היה בלתי חוקי וכפייה. אילו רציתי, יכולתי להשתמש בסמכותי בזמן, להסירם ולהשתלט על ניהול העמותה, אבל עד כמה שזה ייראה מוזר, היה לי עניין מיוחד במר רמזני על רוחו הפעילה והדינאמית, במיוחד שהוא היה פעיל ועוזר לעמותה. הוא ארגן סמינר בגינה שלו. לא רציתי להרגיז אותו; תמיד חיכיתי שהוא יקבל את הטעות שלו ויחזור אלינו.

אולי הוא לעג לי והחשיב את עצמו חכם כי הוא מקבל את מדע הרפואה, אבל אני לא. הוא אמר: "חייבים להשתמש בכל מיני אמצעים ותוכניות כדי להילחם". מר רמזני מינה את אחד מחבריו וחבריו לספסל הלימודים, מר מוסטאן, כמנהל חשבונות, אשר לוקח את כל הכסף שנאסף ממכירת המסעדה, המשרד והחברות לבנק ומזרים אותם לחשבונו האישי של מר רמזני. מה מר רמזני עושה עם הכסף הזה? אף אחד לא יודע ולא עונה לאף אחד. מר רמזני עשה חותם; בימים ראשון ושלישי בין השעות 16:00-20:00 ובימי חמישי בין השעות 13:00-15:00 נבדקו הרצאות ומטופלים בחינם על ידי רופאים ותזונאים. הוא שם את החותם הזה על העלונים שהדפסתי על חשבוני, כי מר רמזני לא מוציא כסף על פרסום. המערכת הרפואית התלוננה בפניי שאני מתערב בעבודה רפואית, עכשיו מר רמזני עושה את זה.

הם התחילו דיקור במועדון לזמן מה; נשים, ילדים, זקנים וצעירים, יושבים ליד הקיר עם מחטים נעוצות באוזניים, באף, בשפתיים, במצח, בידיים ובברכיים כמו פסלים אילמים! הם חיכו שהמחלה תקפוץ מקצה המחט ותציל אותם!

איזה סוג של סצנות מצחיקות לא יוצרת הבורות של האנשים המבושלים? ד"ר נואב נשא נאום באמצעות דובר המועדון והודיע כי אינו מסכים עם דעתו של הובנסיאן. טוב מאוד, מר נואב, אם אתה לא מסכים עם הפילוסופיה שלי, מה אתה עושה במועדון הזה? יש מיליוני אנשים בעולם שמתנגדים לפילוסופיית הטבעונות הגולמית, האם לכולם יש זכות להיכנס למועדון שלנו ולדבר נגדנו? כאשר פרסמתי הודעה על ההתפתחויות הללו כדי ליידע את החברים, הדבר הכעיס את מר רמזני; הוא החליף את המנעול של דלת החצר, שאותו דחפתי בעצמי ושתלתי בו פרחים, כדי שלא אוכל להיכנס לחצר להשקות את הגינה; הדלת למשרד שלי נעולה ונאלצתי לפתוח דלת חדשה למשרד שלי מהמסדרון. גם דלת הכניסה של המועדון מהמסדרון נעולה מאחור.

הגיע הזמן לבחור דירקטוריון חדש. שאל מר רמזני

כמה אנשים להכין את ההזמנות. הזמנות נכתבו והונחו במעטפות. מר רמזני לקח את המעטפות האלה לביתו כדי להחתים ולפרסם אותן, אבל אפילו אחת מהן לא נשלחה, כך שאף אחת

מחברי הקהילה ידעו על בחירת הוועד המנהל החדש. במהלך הימים הללו
אסף מר רמזני את כל מסמכי החברים ולקח אותם לביתו. הוא הורה למר
מוסטאן לא לקבל אף אחד כחבר. זהו פשע גדול. מישהו שאל את מר רמזני
שאדון מסוים רוצה להיות חבר, למה לא הסכמת? והוא ענה: "לא אהבתי את
המראה שלו". אף דיקטטור בעולם לא מוכן לתת תשובה כה גסה. בביתו הזמין
מר רמזני למפגש חברים, מכרים, שכנים, קרובי משפחה ואנשים נוספים ונתן
לכל אחד מהם כרטיס חבר על מנת שיוכלו להיכנס למועדון ולהצביע עבורו
ביום הבחירות.

ביום המיועד לבחירות, מר רמזני נכנס למועדון
עם קבוצת מתחזות מזויפת של אכילה גולמית וטקסט של חוקה חדשה, עם
שם חדש, עם מרכז חדש ועם פילוסופיה חדשה, שהעביר מר רמזני בביתו
בהצבעה "סודית" אחת בלבד . הוא הציג קבוצת רופאים ואחרים שהוא עצמו
בחר בהצבעה "סודית" ואמר: "מי שמסכים, ירים את היד". כמה שכירי חרב
הרימו את ידיהם בהפתעה ומר.

רמזני מודיע: "זה אושר". כמה חברים אמיתיים במועדון, מחו. נכנסתי למועדון
מביתי והודעתי שמר רמזני נמנע מזה זמן רב מהחברות בקהילה ולכן אין לו
לא זכות הצבעה ולא בחירה ולהיבחר. הבחירות האלה לא חוקיות ומזויפות.
מר רמזני רשם את הבחירות הללו ולא הפגינו כי ההתאחדות החדשה הזו לא
קשורה לשלנו. זו קהילה חדשה עם שם חדש, עם ייעוד חדש, עם מיקום חדש,
עם חוקה חדשה, עם ספרים חדשים, עם מייסד ומזכיר חדש. כל אחד חופשי
לבחור לעצמו מטרה, לאסוף סביבו כמה אנשים בעלי דעות דומות, להקים
חברה ולרשום אותה; אבל בהיסטוריה לא נראה שקבוצה בלתי חוקית נכנסת
לאוכלוסיית מתנגדיה, מארגנת לעצמה בחירות מזויפות, מסלקת את המייסדים
העיקריים של הקהילה ותופסת את כל רכוש האוכלוסייה המקורית. זה כמו
שאם האויב מצור על עיר, כמה מתושבי העיר פותחים את השער ומוסרים את
העיר לידי האויב. חברת האכילה הגולמית מתנגדת לפעילות שגויה של רופאים.
סעיף 17של החוקה אומר: "טבעוני גולמי אמיתי לעולם לא

חולה ואינו זקוק לטיפול רפואי ולנהלים".
לגבי תאונות והתרסקות, אנו מכשירים מנתחים טבעוניים גולמיים שיפעלו ללא אנטיביוטיקה, ללא סרום וללא חלבון מן החי.

הם אומרים לי "למה אתה לא מסכים עם הרופאים האלה שהם גולמיים אוכלים ומדברים על רו פוד?" זה לא נכון. ד"ר מג'די אומר לאנשים: "לפעמים אפשר לאכול את זה מבושל, אין בעיה". והוא אוכל בעצמו, ד"ר נואב מאמין שצריך להתחיל את האוכל הנא בהדרגה.
מהמראה והמראה של ד"ר רשטי (אחד מחברי ההנהלה החדשים) ניתן להבין שהוא לא טבעוני גולמי. הרופאים הללו הפכו את מועדון raw food-הלמרכז הפרסום ואוספים לקוחות למשרדם כדי לזכות בתהילה. ד"ר נואב הפך ליו"ר הדירקטוריון, מה הולכת להיות הנשיאות שלו? רק שהוא מדבר על חלבון וויטמינים שעה אחת בשבוע וזהו? הנשיא צריך לנהל את ענייני המועדון.

מעניין איך ד"ר מג'די, ד"ר נוואב, ד"ר רשטי ואחרים
חברים שנבחרו על ידי מר רמזאני, לא משנה עד כמה הם מתנגדים לפילוסופיה שלי, איך הם הסכימו להשתתף בבחירות המזויפות האלה עם הבמה המבישה הזו ולהדיח את הובנסיאן, המייסד והמזכיר הקבוע של האגודה? הם החליפו את המייסדים, לקחו את המועדון שיצרתי וניהלתי במשך שש שנים מידיי, והשתלטו בכוח על המועדון על כל הציוד והמתקנים שלו. העמותה שלנו אינה זקוקה להרצאות "מדעיות". כאשר אנו מקבלים את הפקודה של הטבע "אל תאכלו דברים מבושלים, אל תאכלו את החיות, תאכלו אוכל טבעוני נא כמה שאתם אוהבים ומה שאתם אוהבים". אנחנו לא צריכים לשמוע שום דבר אחר.

מר רמזאני מדמיין את עצמו מדען. כשהאוכלים הגולמיים מקיפים אותי ושואלים שאלות, מר רמזני נכנס לשיחה ומדבר על גלוקוז וגלוקוגן. יום אחד, במהלך ויכוח, מר קייחני התחיל לקלל אותי. הוא הרים את ידו וצעק חמש או שש פעמים: "ארמני, ארמני, ארמני". כאילו ארמנית היא סוג של קללה! אני גאה להיות ארמני וגאה להיות ארי וחי בפרס. הארמנים מעולם לא זכו ליחס רע על ידי בני ארצם פרסיים ותמיד נהנו מכבודם. יצירת שנאה בין עמים היא אחד הדברים הגרועים ביותר. דומה קרה אחד

יום במהלך ישיבת דירקטוריון, במהלך ויכוח, ד"ר קאר איבד את שלוותו לרגע והתחיל לקלל בי ששמעתי רק מפי אנשים ברחוב בחיי. ישבתי בשקט, התבוננתי בפליאה איך האדם המכובד הזה איבד את עצמו ולא הבין מה הוא אומר. הוא הטיח את ידיו על השולחן ואמר: "אתה עולה למעלה ושב בחדר שלך, הנה שלנו, לא שלך." מכיוון שבפעם הקודמת, הוא התחרט על התנהגותו וחיבק אותי, נישק אותי והתנצל, סלחתי לו; אבל בפעם השנייה זה יצא לגמרי מחוץ לתחום. נאלצנו לגרש אותו יחד עם מר אזדנלו, לא רק מהדירקטוריון, אלא גם מחברות העמותה.

כדי לעצבן אותי, מר רמזני לא שילם את דמי השכירות שלי עבור חמישה חודשים. יום אחד הוא פרץ בטירוף למועדון וכשראה אותי מדבר עם כמה אנשים על אכילה גולמית, הוא צעק "תסתלק מפה".
ואז הוא הורה לעובד שזה עתה שכר: "זרוק את זה". גם העובד הזה דחף אותי וזרק אותי מהמדרגות של דלת הכניסה, ונפלתי ארצה וראשי פגע באופנוע ונפצעתי. אם לא הייתי רואו פודיסט, הייתי חוטף שבץ. הלכנו לתחנת המשטרה ומשם לבודק הרפואי, העובד הזה רצה לפטור את עצמו וחזר ואמר בקול: "אטחוב אומר שאם תיגע בשולחן תרד במשקל". הוא למד כל כך הרבה מאכילה גולמית! מר רמזאני גם רצה להראות כמה מסמכים לחוקר, אך החוקר דחף אותם אחורה. בטח, מר.

רמזני רצה להראות את החוקה המפורסמת שלו ולהוכיח שהוא מזכיר הקהילה ואני מייצר הצרות. מה יכולתי לעשות כאן? סלחתי ויצאתי; האם זו הסצנה האחרונה של קומדיה או טרגדיה? אני לא יודע; מר רמזני צריך לענות. הוא איים עלי פעמים רבות שהוא יעשה משהו כדי להכריח אותי לברוח מפרס עירום! אולי זה המנהג שלו כי הוא חייב את חייו לפילוסופיה שלי. זה גם סוג של הודיה. כששואלים אותו: "אז איפה אטרהוב?" הוא עונה: "הוא אנטי מדע". כאן אני מצהיר שכל פגיעה בחיי וברכושי היא ממנו (או מאותם גורמים חודרים).

אנוכיות וטינה לא נבונה מביאה חלק מהאנשים לנקודה שבה ספר הטלפונים שלי שמכיל את שמות כל החברים

נרשמו ושתי תיקיות מלאות בדואר באנגלית (כאלף) חסרות מהמשרד שלי. אני לא יכול לומר של מי יכול להיות המעשה השפל והבלתי ראוי הזה, אבל אני יודע עד כדי כך שזו עבודה של אדם שרוצה ליצור קשר עם חסידי הטבעונות הגולמית ולהתעלל בהם. ברור שמי שגנב אותם לא יכול להשתמש בהם בפומבי. מי שעשה זאת, עשה זאת מתוך בורות. אני סולח ומבקש שאם ירגיש מעט אנושיות בלבו, לאחר שיקבל מהם את משמעותו, תחזיר לי את המכתבים הללו; כי המכתבים הללו יהיו חשובים ובעלי ערך רב עבורי ועבור ההיסטוריה של הטבעונות הגולמית בעתיד.

עכשיו, כשאני לא הולך למועדון, האנשים המטופלים מגיעים לקומה השנייה של הוילה שלי כדי להודות ולקבל מידע ולקנות ספרים. הקמנו קהילה עם פילוסופיה שנכתבה בספר .raw food-המי שלא מקבל את הספר הזה לא יכול להיות חבר בקהילה הזו. רופאים שרוצים להיות חברים בעמותת הטבעונים הגולמיים, צריכים לסגור את משרדיהם ולא לרשום לחולים מרשמים או רעלים, אבל הם הרי רופאים והם לא יכולים לוותר לחלוטין על הידע השגוי שלהם, ואם כן, אין להם מה לעשות. לעשות ואין מה להגיד. הם מרצים במועדון שלנו על ויטמינים, חלבונים ותכונות של צמחים. המילים האלה הן סתם שטויות, מיתוסים, פנטזיה ובדיה. בהתחלה הם הרצו שלוש פעמים בשבוע, אחר כך יום בשבוע ורק במשך שעה אחת. בקרוב לאנשים יימאס לשמוע את המילים האלה וייגמרו להם המילים, מה הם הולכים לעשות הלאה? כמה הם יכולים לרמות אנשים?

הרי אם ביום יעמיק רמזני את לימודיו ויקבל את טעויותיו, יוותר על מדע הרפואה, יחזור לטבע ויכנע לחוקי הטב~~ע, אנו פ~~תוחים לקבל אותו ואתעלם מהקשיים שנעשו לי; אין טינה באתיקה של טבעונים נאים אמיתיים, אנחנו סולחים.

טבעונות-גולמית עומדת גבוה יותר מכל המהפכות בהיסטוריה



גב' אסטרי עם קבוצת ילדים גלם-טבעונים מבית היתומים



קבוצה של ילדים טבעוניים גולמיים בבית היתומים ננסי אנה זאבלר באוסטרליה



ארשאביר טר הובנסיאן



דוגמה לבן אדם אמיתי, יוזם עולם חדש ללא מחלות, עוני, רעב, מלחמה ורצח, דוגמה לטבעוני גולמי מוחלט של המאה ה-02, אנאהיט, ה -20 -
בתו בת שנה של אטרהוב, שמעולם לא צרכה אף פת של דברים מבושלים ומעולם לא נטלה תרופות או חיסונים.



אנאהיט בת 15(תמונה צבעונית)



אנאהיט בת 10(תמונה צבעונית)

הלוגו של ה
טהראן גלם-
חברת אוכלים

חתימת
המחבר

טהראן 1976 –

ארשאביר טר הובנסיאן, העיר טהרן, שדרות קארים
חאן, רח' סנאי, כיכר סנאי, מס' 2.

טלפון: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.